CEZAR ELISEI

jurnalist

CALEA MEA

Dietă creştină şi alimentaţie naturală



ADENIUM



©2020 Meridiane Publishing

Această carte este protejată de legile copyrightului. Reproducerea, multiplicarea, punerea la dispoziţia publică, precum şi alte fapte similare efectuate fără permisiunea deţinătorului copyrightului constituie încălcări legislative cu privire la protecţia proprietăţii intelectuale şi se pedepsesc în conformitate cu legile în vigoare.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
ELISEI, CEZAR
Calea mea : dietă creştină şi de alimentaţie naturală / Cezar Elisei ; cuv. înainte de academician Ionel Miron ; postf. de psiholog Ioan Gotcă. - Iaşi : Meridiane Print, 2019
Conţine bibliografie
ISBN 978-606-94929-6-3
I. Miron, Ionel (pref.)
II. Gotcă, Ioan (postf.)
613.2
2

CEZAR ELISEI
jurnalist

CALEA MEA

Dietă creștină și alimentație naturală

Postfață de psiholog Ioan Gotcă

MERIDIANE PRINT
2020

„Cel ce hrănește întru sine obiceiul este ca și un om care hrănește foc; căci măsura puterii celor două constă în materie."

Sf. Isaac, Scholia XXV, P.G. 88, p. 877d

Cuprins

Prefață 11

I. Dieta mea

a) **Întrebările** 19

Ce înseamnă mâncarea/să mănânci? 23

Ce înseamnă să slăbesc? 26

Ce înseamnă dietă? 30

Ce înseamnă greutatea ideală? 35

Cum definim o porție? 38

Ce înseamnă pH, acid și alcalin? 39

Teorii și preconcepții alimentare.
Se moare din lipsa mâncării? 43

Ce înseamnă asociere/disociere a alimentelor? 49

Ce sunt grăsimile, carbohidrații, caloriile? 51

Ce legătură există între alimente și greutatea corporală? ... 56

Ce vrea „cultura media" de la noi? 58

Ce este glutamatul monosodic? 64

Ce înseamnă calitatea produselor alimentare? 67

Ce este malnutriția? 71

Ce vrem noi de la noi? Ce drum alegem? 73

Cine mai ține cură? Ce este postul? 77

Excreția. În ce condiții putem vorbi
despre o excreție eficientă? 80
Ce legătură există între trup și suflet, mâncare și spirit? 86
De ce există „efectul yo-yo”? 88
Cum putem trăi rămânând împăcați și slabi? 91
Efortul de voință. Scopul, durata și sensul acestuia 95

Exemple de meniuri 98

Rețete 103

b) **Praxisul** 108
Postul ulterior 108
Exercițiile fizice 110
Tentația/ispita vegetariană 122
Raw vegan 127
Ghidul dietelor alimentare de slăbit 129
Fiziologia pauzei alimentare 139

II. Holismul Ortodoxiei

a) **Postul sau abținerea** 151
Postul creștin 163
Postul nonreligios (de slăbire) 165
b) **Rugăciunea. Efectele rugăciunii. *Numele Meu*** 169
c) **Cazurile speciale. Inedia** 184
d) **Aerul. Viața simplă și ionizarea** 189
e) **Apa** 194
f) **Pâinea** 199
g) **Plantele medicinale** 203

III. Receptorii hranei în om

a) **Sistemul gastrointestinal: stomacul, ficatul, colonul** 207

b) **Curățirea celor cinci simțuri (vederea, auzul, mirosul, gustul, simțul tactil). Sfântul Nicodim Aghioritul** 214

IV.

a) **Încercări moderne. Naturopatia, ieromonahul Ghelasie Gheorghe și „dietoterapia". Apropieri și deosebiri** 223

Ieromonahul Ghelasie Gheorghe și „dietoterapia" 230

Începuturile naturopatiei. Benedict Lust & John H. Scheel 237

Rădăcinile naturopatiei. Sebastian Kneipp, dr. Paul Carton, dr. Edward H. Dewey 243

Sanatorii de tratament. William Esser, Herbert Shelton, Adolf Just, John Harvey Kellog & Ellen White, Friedrich Eduard Bilz, Heinrich Lahmann, Arnold Ehret 249

Paul & Patricia Bragg 259

Valeriu Popa 263

Teologi. Sfântul Vasile cel Mare. Sfântul Teofan Zăvorâtul 266

Despre boală și modul de viață 270

b) **Modele de terapii** 276

Postul cu sucuri naturale 276

Alimentația intermitentă „5:2" 280

Hidroterapia 283

Terapii „neconvenționale": terapia cu nămol, nudismul 286

Clasificarea internațională a terapiilor complementare și alternative 288

V. Concluzii. Viața ca echilibru 291
a) Adevăr *versus* Minciună 291
b) „În Duh și Adevăr” 294
c) Frică *versus* încredere; starea de copil 297
d) Vindecarea 303
e) Recomandări pentru o viață sănătoasă 316

Încheiere 321

ANEXE
ANEXA 1 325
Categorii de alimente și diagrama combinării lor 325
Alimente care creează starea acidă în organism 331
Alimente alcaline – elimină aciditatea 335
ANEXA 2 338
Aditivii alimentari 338

Postfață de psiholog Ioan Gotcă 347

Prefață

Aveam 108 kilograme și am slăbit peste 25, până când am zis „stop" și am rămas aici, stabil, de ani buni, într-o greutate ideală pentru mine. Când spun stabil mă refer la un echilibru pe care am reușit să îl ating într-un context mult mai complex. Mintea mea era „păgână", iar acum este „duhovnicească/înduhovnicită". Și de fapt, aceasta este Schimbarea mea, despre asta vom vorbi în rândurile de mai jos.

Din nevoia de a spune această poveste, dar și dintr-un imbold pe care l-am simțit natural, a venit momentul să scriu o carte[1]. De altfel, pe timpul lecturii veți înțelege că singura posibilitate de comunicare eficientă între oameni este raportarea la același Adevăr (cel divin). Singura hermeneutică autentică a textului (a Cuvântului – Iisus Hristos[2]) este efectiv trăirea lui. Aceasta se face doar în comuniune, în Biserică. Prietenia filosofică într-o idee înseamnă de fapt doar amânarea deciziei pe care ar trebui să o luăm asupra vieții: fie acționezi acum și hotărăști sensul căii tale, fie rămâi la stadiul de „filosof" – cumva „nemulțumit" de lucrurile din jurul tău, însă și nemulțumind pe Dumnezeu care îți așteaptă schimbarea și așezarea ta pe calea menită pentru tine – calea proprie cea mai bună.

---

1. Punctul de vedere este unul creștin ortodox (n.a.).
2. După Ioan 1.1, „La început era Cuvântul și Cuvântul era la Dumnezeu și Dumnezeu era Cuvântul", vom discuta în această carte despre Iisus Hristos ca și Cuvântul întrupat.

Așadar, această carte prezintă o metodă de slăbit în primă instanță; apoi va fi definită mâncarea și însemnătatea ei. Vom încerca să înțelegem raportul *viață/mâncare* și ce înseamnă „a mânca" pentru „a trăi". În cele din urmă vom ajunge să îmbinăm rugăciunea cu mâncarea și cu dorința de a ne însuși această simbioză pentru a ajunge la starea de rugăciune deplină și de *cuprindere a harului în noi*.

Este o carte care „m-a bântuit" o perioadă, însă nu i-am deslușit *chipul* până când nu am slăbit mult și până când nu m-am schimbat eu în fața Vieții. La începutul a ceea ce avea să se constituie într-o aventură pentru mine, aveam 108 kilograme și viața mea era un simplu transport al trupului de la un moment al existenței la altul. Acum am circa 80 de kilograme pentru că așa mi-am propus; dar mult mai important este că pe această cale, a schimbării, am căpătat și un Călător în plus care mă sprijină, mă ajută sau chiar mă ține în brațe: Domnul Iisus Hristos. Este o diferență esențială, ființială între cele două personaje (eu – înainte și eu – după), lucru pe care îmi propun ca, pe cât îmi va sta în putință, să-l surprind în paginile acestei cărți.

Metoda de translație, de schimbare a trupului, nu a fost una personală întru totul, însă, în timp a căpătat acest caracter. Modul de schimbare a minții a fost unul clasic: metoda îmbrățișării Adevărului. Înțelegerea lucrurilor pe care le voi prezenta a avut loc într-un timp foarte scurt; multe dintre personajele despre care vorbesc fiindu-mi absolut necunoscute acum câteva luni.

Textul acesta nu își dorește să reveleze lucruri nemaiauzite, dar nici nu vrea să oculteze anumite adevăruri. Vreau să expun nevoia de cizelare umană; nevoia duhului de a poposi în suflet și de a-și găsi corespondent în uman. Spiritul sau duhul omului leagă de fapt Divinul de uman și este folosit ca o „frânghie" spre „cele înalte".

Omul trebuie să se facă onest și bun primitor al acestui spirit, al duhului în el și, implicit, acesta trebuie să-și găsească „liniștea" în sufletul omului.

Aici intervine necesitatea cizelării. Vasul trebuie curățit pentru a-L cuprinde pe Domnul[1].

În neputința noastră de a ne ridica cu un cot statura sau de a ne lungi zilele[2] – putem însă să ne manifestăm puterea stricând rânduielile lui Dumnezeu. Asta fac în general oamenii, din dorința de a controla, de a simți că dețin o putere de influență asupra lucrurilor sau a oamenilor: strică.

Noi însă, spunem că putem înțelege creația de așa natură încât să cizelăm ceea ce am primit brut. Putem ajunge într-un asemenea acord cu spiritul, încât sufletul și trupul nostru să primească în chip împlinit și desăvârșit puterea și harul Duhului Sfânt, desăvârșindu-ne. Vorbesc aici despre nevoia de curățare perpetuă a Omului pentru a fi capabil să-L primească pe Duhul Sfânt cum se cuvine, ca pe un oaspete de mare preț.

Așadar creștinul este dirijorul propriei sale vieți. Acest dirijor trebuie să se perfecteze în permanență; să ajungă la un asemenea nivel de rafinament, la un asemenea grad de performanță, încât viața sa, care se manifestă la fel și consumă aceleași resurse ca viețile necreștinilor, să devină ca un exemplu: o simfonie divină, sub bagheta sa umană. Din moment ce cunoaștem „partitura" divină

1. „Sau nu știți că trupul vostru este templu al Duhului Sfânt care este în voi, pe care-L aveți de la Dumnezeu și că voi nu sunteți ai voștri?" (1 Corinteni 6.19).
2. „Și cine dintre voi, îngrijindu-se, poate să adauge staturii sale un cot?" (Matei 6.27).

pe care urmează să o trăim, ne revine obligația să armonizăm „instrumentele/orchestra" (faptele/sentimentele noastre) dacă ne dorim o simfonie în acord cu natura, cu divinul – și care nu e altceva decât propria noastră viață.

Sergiu Celibidache (1912-1996), marele dirijor și muzicolog se întreba la un moment dat: „Ce este muzica?", „Ce este însăși activitatea pe care o fac de atâta timp?", „Ce este tempoul?", ca și cum ar fi zis: „Ce este esența?", „Ce este viața?".

Nu sunt întrebări de amator sau de om care își pierde sensul căutării, sau căruia conceptele i s-ar părea depășite. Nu!

Sunt întrebări profunde. Esențiale. Fundamentale. În timp, aceleași întrebări capătă noi sensuri și, implicit, noi răspunsuri corespunzătoare noilor sensuri, pentru același om.

Este singurul mod în care putem judeca faptul că la un moment dat tocmai cel care teoretic ar trebui să știe cel mai bine un lucru – tocmai acela ajunge parcă să nu-l mai înțeleagă. De ce? Pentru faptul că același lucru i se revelează având alt sens, capătă o nouă esență a sensului. Făcând acum o paralelă cu această metaforă, viața creștinului în Domnul Iisus Hristos trebuie să fie una articulată pe sens, una în căutare permanentă a rafinamentului, a înălțării conștiinței.

Astfel, singurul sens pe care ar trebui să îl conștientizăm este cel de dirijor, de căpitan de vas sau de inginer/constructor/arhitect pe șantierul vieții noastre. Din această perspectivă, „Cuvântul" înseamnă pentru mine „Dumnezeu", în timp ce pentru altcineva poate că nu relevă decât „niște vorbe"; doar în acest sens, pentru mine „Adevărul" constituie „raportarea la Sens", iar pentru altcineva este doar o formă axiologică a logicii. În acest sens viața poate fi înțeleasă

ca o îndepărtare de tot ce înseamnă plăcere, într-o lume care pare să ne ademenească și să încerce să ne satisfacă numai cu plăceri. În acest sens aduc în discuție, în repetate rânduri, în această carte recurgerea la o „viață simplă".

Acesta este și punctul de vedere prin prisma căruia voi aborda sensul mâncării. Nu în înțelesul de cunoaștere, ca și cum nu am ști rostul mâncării, ci pentru a explica intrinsecul din această hrană. Pentru a explica „de ce"-ul ei, „motivația" ei – pentru noi, atenția pe care trebuie să i-o acordăm din acest punct de vedere.

Consider că atenția pe care trebuie să o acordăm mâncării în viața de zi cu zi are o valoare axiologică cuprinsă între 5 și 7, pe o scară de la 1 la 10[1].

În viața omului, mai presus de interesul pentru măsură și conduită/etică în privința mâncării este doar interesul pentru familie și pentru mântuirea sufletului (cu tot complexul de fapte bune și respectare/ascultare a poruncilor divine).

Ca urmare, ne rezumăm la următoarele aspecte care descriu procesul de dezvoltare/evoluție a omului:

- aspecte de bază, fundamentale, menite să îi asigure viața;
- aspecte complexe menite să îl integreze în structurile societății (adaptarea);
- aspectul spiritual, menit să îl desăvârșească, să își ducă la îndeplinire sensul existențial.

1. Discutăm despre un întreg complex al hranei, nu doar despre cel al ingerării și digerării alimentelor. „Viața" este un rezultat/produs atât al mâncării, al deciziilor/alegerilor noastre, dar și al rugăciunii. Rugăciunea stăvilește patimile ajungând până la anihilarea acestora, conturând și întărind Calea și Adevărul în om (n.a.).

Dacă primele două provin cumva din inerție, viața vine „la pachet" cu ele, ultima presupune implicare nedisimulată, voință, devotament necondiționat. De la prima până la ultima etapă, conștiința caută să sporească calitatea vieții și să reducă dependența de materie (aspectele vieții materiale – pofte și instincte) prin:

1. aspectele social-culturale (aspiraționale);
2. aspectul hrănirii psihofizice[1] (post, rugăciune, alegerea și urmarea căii personale);
3. aspectul mântuirii proprii sau al hrănirii spirituale (desăvârșirea căii alese anterior în Iisus Hristos și în Biserică; credință, iubire, desăvârșire sufletească, respectare a poruncilor, fapte bune).

Apar în cartea de față și o serie de trimiteri la medicii naturopați (în multe țări occidentale vorbim de o diplomă medicală, distinctă de a doctorului în medicina tradițională – *medical doctor* și pe de altă parte *naturopathic doctor*).

Am prezentat acest capitol în linii mari, însă suficient încât să stârnesc curiozitatea celor care vor să aprofundeze tematicile enunțate, care nu sunt atât de *bătătorite* la noi. Nu lipsesc citatele, menționarea multor studii științifice, trimiterile biblice, precum și referințele bibliografice, fără de care lucrarea de față nu ar fi fost decât o simplă opinie, nefundamentată „științific".

În această carte, mâncarea va fi înțeleasă ca o „legătură de viață" cu lumea. Viața în sensul ei divin. Mâncarea[2] este unul dintre cele

1. Susținem în această carte ideea că alimentația nu reprezintă doar ingestia de alimente, ci și aspectele psihospirituale pe care ni le însușim parțial sau definitiv – rugăciunea, sentimentele/emoțiile etc. (n.a.).
2. Cele 42 000 de mese – numărul de mese care, după cum zic unii, sunt consumate de om într-o viață (n.a.).

mai importante aspecte care asigură un echilibru între lumea de aici și lumea de dincolo; între a fi viu și a fi mort. Astfel, este necesar să fim mereu de veghe, pentru ca mâncarea să nu încline balanța vieții noastre nici spre partea preponderent materială, dar nici spre fanatismul de orice fel.

Postul și rugăciunea acționează ca un potențiometru pentru calitatea lumii noastre duhovnicești/spirituale.

Doar când cele două „arme" – postul și rugăciunea – acționează în tandem creștem spiritual, ne înduhovnicim și ajungem să rezonăm cu Domnul. Vom vedea că o abordare prea spirituală asupra mâncării va ține să ne amintească faptul că suntem ființe umane, fundamentați inclusiv pe materie și avem nevoie de hrană în vederea susținerii vieții în noi.

Scopul principal al acestei cărți urmărește ca cel care o va citi să fie sincer cu el însuși, să se aplece în mod obiectiv asupra acțiunilor/sentimentelor sale din viața de zi cu zi și să înțeleagă că raportarea tuturor indivizilor se face la același Adevăr. Pentru că, înțelegem ori nu, acceptăm ori nu, vrem ori nu, Adevărul este același pentru toți: ne aflăm acum, aici, pentru a ne câștiga dreptul de a fi alături de Dumnezeu, în Împărăția Cerurilor. Pentru aceasta trebuie să ne îmblânzim firea noastră omenească, supunând-o celor duhovnicești. Este greu, însă Dumnezeu ne iubește și are răbdare cu noi să revenim la calea cea bună, în caz că ne-am rătăcit.

Avem atâtea teme de abordat, din atâtea perspective! Pentru a o face cât mai bine, vom realiza totul cu pași mici, din aproape în aproape.

Evaluarea stării noastre de sănătate (vom vorbi aici despre evaluarea stării persoanei sub toate aspectele sale) este esențială în actul medical.

Vom aborda însă problema intoxicării alimentare, privind-o ca pe o *patimă* a contemporaneității.

Autorul

I. Dieta mea

a) Întrebările

Povestea mea începe undeva pe la începutul lunii noiembrie 2013[1]. Aveam 108 kilograme. Începeam să mă obișnuiesc cu gândul că sunt... mare! Un bărbat adevărat e... mare! Mănâncă mult, bea mult și face ce vrea el! Adică se încăpățânează să fie totul așa cum își dorește el. Cu cât nu ține cont de nimic, cu atât e mai bărbat[2].

Era și asta o... „investiție", nu? Cu greu mi-am făcut curaj măcar să gândesc că aș putea renunța la ea. Dar mă bătea un gând în acest sens. De aceea am început prin a cerceta internetul în lung și-n lat, tot cugetând la diverse variante pe care să le abordez. Nu prea mă convingea nici una. Nici pozele cu oameni care slăbiseră zeci de kilograme relativ rapid nu prea m-au impresionat. Cu toate astea, ceva în adâncul meu începuse să licărească. „Mă trăgea" spre o schimbare, deși orice tentativă ajungea să eșueze la un moment dat: „Cred că este cazul să renunți la gândurile tale de slăbire. Ai deja o vârstă;

1. Procesul meu de slăbire s-a desfășurat în perioada noiembrie 2013-aprilie 2014; de la 108 de kg, la 80 de kg (n.a.).
2. Cultura media ne prezintă ca modele de succes asemenea specimene de bărbați. Cei care discută tâmp la o sticlă de bere, cei care coc un grătar sau „bărbatul-redus-la-burta-de-bere-care-privește-meciul-și-crapă-semințe". În cazul în care nu sunt modele de succes, acești bărbați sunt singurii prezentați ca bărbați, restul sunt „oameni de afaceri", adică „ceilalți", dintr-o categorie aparte, mult peste media generalității din curba structurii societății lui Gauss (n.a.).

cei de vârsta ta sunt cam toți la fel, las-o așa. Ești cum trebuie!" – așa îmi tot șoptea în ureche o voce, timp de luni de zile, mai cu seamă când gândul meu de schimbare devenea mai insistent.

Cert este că acestei voci nu i-am răspuns în niciun fel; nici cu da, nici cu ba. Dar nici nu o ignoram... Așa am suportat-o astfel până când, într-o zi, am luat o decizie.

Am început cu dieta Keto[1]. Cunoșteam un amic care slăbise astfel și i-am urmat modelul, deși eram complet în necunoștință de cauză. Nu era vorba despre tendințe metafizice în demersul meu. Nu! Doar o dorință simplă de schimbare, ce mocnea în adâncul meu. Ceva parcă mă chema de dincolo de viața mea de atunci.

Trebuie să vă spun că la peste 105 kilograme, viața este destul de stupidă. Transpiri mult, miroși urât, obosești foarte repede, mănânci în general mult și hulpav, ești inestetic și nu încapi în niciun fel de haine din magazin. Da, știu că hainele din magazin sunt mici și sunt parcă făcute pentru chinezi... Așa spunem cei mai mulți, nu? Ei, bine, nu e așa!

Trebuie să facem o precizare aici: când este vorba despre o afecțiune este de înțeles ca unii să fie mai plinuți. Însă dacă suntem sănătoși, oameni buni, atunci pur și simplu să mâncăm mai puțin!

Ce nu aș fi dat ca la vremea aceea să mă fi ajutat cineva! Orice ajutor ar fi fost binevenit. Însă cum nu a fost să fie, m-am decis să caut singur soluții, atât pentru mine, cât și pentru alții ca mine.

Majoritatea exemplelor „clasice" din jurul nostru reprezintă oameni *normali* din punct de vedere fizic: statuile antice, icoanele sfinților și ale Mântuitorului Iisus Hristos; tablourile, în general,

1. Dieta Keto sau Ketogenica își trage denumirea de la procesul de cetoză prin care trece organismul uman când arde grăsimi pentru a produce energie. O detaliere a proceselor în cadrul acestei diete vor fi prezentate în paginile următoare (n.a.).

înfățișează oameni în parametri fizici normali. Bărbați de 170 cm-180 cm, la 70-80 de kilograme și femei de 165 cm-170 cm, având 60-65 de kilograme. Și la televizor ne sunt prezentate doar exemple „virile", modele. Deținem cu toții aceste informații, le știm, ni se par normale, însă noi, cumva, ne complacem într-un altfel de „normal". Sau cel puțin așa îl considerăm noi.

Din acest motiv, am simțit nevoia să înțeleg ce se întâmplă și să văd dincolo de aparențe. Am căutat răspunsuri la niște întrebări pe care nu le-am adresat nimănui, niciodată, pentru că mintea mea nu a ajuns vreodată în zona întrebărilor legate de aspectul fizic. Mi se părea că știu totul! Însă cât de departe mă aflam! Și nici acum nu m-am apropiat prea mult.

Poate la acest moment ar fi potrivit să enumăr anumite întrebări pe care, din păcate, nu mi le-am ridicat atunci. În mare parte nu le percepeam *sensul* și, în mod evident, nu știam răspunsul.

- Ce înseamnă *mâncarea/să mănânci*?
- Ce înseamnă *să slăbesc*?
- Ce înseamnă *dietă*?
- Ce înseamnă *greutatea ideală*?
- Cum definim *o porție*?
- Ce înseamnă pH, acid și alcalin?
- Teorii și preconcepții alimentare. Se moare din lipsa mâncării?
- Ce înseamnă asociere/disociere a alimentelor?
- Ce sunt grăsimile, carbohidrații, caloriile?
- Ce legătură există între alimente și greutatea corporală?
- Ce vrea „cultura media" de la noi?
- Ce este glutamatul monosodic?
- Ce înseamnă calitatea produselor alimentare?
- Ce este malnutriția?
- Ce vrem noi de la noi? Ce drum alegem?

- Cine mai ține cură? Ce este postul?
- Excreția. În ce condiții putem vorbi despre o excreție eficientă?
- Ce legătură există între *trup și suflet*, *mâncare și spirit*?
- De ce există „efectul yo-yo”?
- Cum putem trăi rămânând împăcați și slabi?
- Efortul de voință. Scopul, durata și sensul acestuia.

Mare parte din curele de slăbire nu reușesc să convingă sau nu sunt de „cursă lungă”. Toate se axează pe faptul că omul trebuie să facă una sau alta, că trebuie să urmeze o dietă alimentară, că trebuie să doarmă ori nu, că trebuie să bea o anumită cantitate de apă, să bea sucuri, să facă/să nu facă o mulțime de lucruri. Dietele acestea „minune” vin cu soluții fizice fără a pregăti cât de cât și partea psihică, pentru a vedea dacă omul acesta are *patimi*, dacă este stăpânit peste puterea voinței sale de pofte. Nu, dietele caută doar să fie cât mai variate și cât mai ciudate, atractive. Atât!

Ca unul ce am experimentat pe propria-mi piele, vin și zic: omul trebuie să se conștientizeze pe sine ca „mâncător”, ca înghițitor de diverse lucruri care-i determină starea în care se află.

Măcar din când în când este necesar să se oprească din ceea ce face, să-și analizeze această stare – fizică și psihică – și de acolo, să decidă ce va face mai departe. Vedem milioane de oameni care discută și care cheltuiesc foarte mulți bani pentru a slăbi – este așadar o chestiune de mare importanță pentru destui oameni.

În concluzie, dacă v-ați hotărât că *doriți să slăbiți*, opriți-vă un pic din toate, trageți adânc aer în piept și mergeți mai departe cu lectura!

Primul pas. Răspunde la întrebări:

Ce înseamnă mâncarea/să mănânci?

Poate că încă nu ați conștientizat că mâncăm pentru a trăi. Eu nu am făcut-o până de curând. Glumeam, bineînțeles, pe această temă: „trăiesc pentru a mânca sau mănânc pentru a trăi", însă nu realizam cu adevărat ce înseamnă să mănânc. Cultura în care trăim îi obligă pe părinții noștri să ne hrănească forțat, de mici, iar actul mâncării să devină un act reflex. Nu mai pierde nimeni timpul cu întrebări precum „ce?", „cât?", „cum?" sau alte chestiuni esențiale, pentru că răspunsul e invariabil același: „să fie mâncare, multă mâncare!"

Dar, stai! A mânca înseamnă de fapt a te energiza. A te energiza pentru a merge mai departe, pentru a trăi. Foamea pare a fi mai mult o obișnuință decât un act real, pentru un fapt la fel de real ca oricare altul.

Mănânci când realizezi că ai nevoie de energie și alegi să te hrănești. Hrănirea este o chestiune importantă, care a făcut ca omul să progreseze.

Când mănânci, iei din exterior și aduci în interior. Interiorizezi lucruri exterioare, intimizezi ceva ce îți este străin. Iau ceva din exterior și încorporez în persoana mea, în „eul" meu. Îl transform în energie pentru mine.

Nu vorbim despre ceva banal, ci despre ceva extrem de important! În asemenea condiții este vital să ne implicăm *conștiința*! Altfel, e ca și cum am permite unor entități biologice să pătrundă în corpul nostru, fiind conștienți că odată intrate vor face acolo tot ce vor!

Ce înseamnă deci să mănânci?

Înseamnă să *guști* din lumea în care te afli și mai ales din lumea pe care o dorești. Alegerea mâncării spune multe despre alegerea ta.

Avem *alimente vii* (așa cum se găsesc în natură) și *alimente nevii* sau altfel spus, alimente moarte, compuse, preparate. Deci, atunci când faci o alegere și mănânci, de fapt faci o alegere de viață și de moarte pentru trupul tău. Alegi fie să introduci înăuntrul tău viața, fie neviața din exterior.

Te rog să tragi tu concluziile.

✲

Am văzut ce înseamnă să mănânci: să aduci ceva din exterior, înăuntrul tău. Când am început dieta, nimeni nu mi-a explicat așa. Și multă neviață am adus în mine.

Dieta Keto pe care am ales-o dintru început, presupune eliminarea dulciurilor, a alcoolului, a făinurilor și a carbohidraților din alimentație[1]. La începutul lunii noiembrie, chiar dacă urma ziua mea de naștere și mai apoi Crăciunul, cu un mare efort de voință am reușit să elimin din alimentația mea:

- pâinea albă feliată (consumată zilnic până atunci);
- alcoolul de orice tip, orice cantitate (consumat de câteva ori pe săptămână până atunci);

1. Domnul Andrei Laslău, cel care promovează această dietă spune ca a slăbit 20 kg în 45 de zile. Îmi permit să mă îndoiesc. Poate în 60-70 de zile, da! Dar în 45 de zile, nu cred. Experiența mi-a arătat că pierderea de țesut adipos, „greutate", se face în trepte, mai mult la început și treptat apoi; însă în niciun caz nu poți elimina 20 de kg în 45 de zile. Asemenea pierdere în greutate se poate obține (poate) în urma unor posturi extrem de aspre. Dar într-o dietă în care nu lipsesc grăsimile (la orice masă), iar cantitatea de mâncare ingerată este „pe săturate" este imposibil (n.a.).

– cartofii, orezul, fasolea, mazărea etc., orice „garnitură";
– produsele de patiserie și cofetărie (consumate cel puțin o dată pe săptămână).

Am introdus în schimb în alimentație, cu multe semne de întrebare pentru că nu folosisem până atunci:

– semințe de susan, in, floarea-soarelui, dovleac etc. (înainte consumam, poate, o dată pe lună);
– nuci (mâncam de două ori pe an, de Paște și de Crăciun);
– legume: morcovi, conopidă, ceapă, broccoli, ardei, roșii – toate crude sau la pregătite în tigaia Dry Cooker;
– măsline (consumam destul de rar).

Dieta ketogenică este o dietă în care corpul arde grăsimi pentru energie. De fapt, ketoza este o stare fiziologică și înseamnă exact arderea acizilor grași în mitocondrii (uzinele energetice ale organismului) prin beta-oxidare și formarea de corpi cetonici sau ketone (acetona, acidul aceto-acetic și acidul-hidroxi-butiric – acestea sunt ketone, de unde și numele de ketogenică). De fiecare dată când ardem acizi grași, arderea se produce prin ketoză. Dieta ketogenică este o dietă în care activezi foarte mult fenomenul ketozei sau al arderii grăsimilor. Se obține același efect ca în cazul unui post negru de șapte zile, în condițiile în care mănânci zi de zi.

Dieta ketogenică presupune ca din totalul caloriilor, 65% să provină din grăsime, 30% din proteine și 5% din glucide. Pentru a fi mai ușor de urmat această dietă și pentru că, până la urmă, și glucidele au avantajele lor, eu am urcat aceste glucide spre 50 grame pe zi în zilele cu antrenament (merg la sală) și le-am limitat la 30 de grame pe zi în zilele fără antrenament. De ce? Pentru a putea mânca și legume suficiente, și nuci, și chiar fructe de pădure. Glucidele vin cu fibre, cu fitonutrienți, cu antioxidanți, cu vitamine, cu minerale, adică cu foarte multe beneficii. Glucidele nu sunt complet „rele";

ele trebuie să existe în dietă, însă excesul de glucide rafinate (zahăr, sirop de fructoză extras din porumb) poate conduce la dezastru: obezitate, diabet, boală cardiovasculară și chiar cancer.[1]

În fine. Pe site puteți găsi explicații suplimentare despre această dietă. Eu vreau să subliniez doar că, respectând în cadrul acestei diete mesele obligatorii (dimineața, la prânz și seara), organismul s-a echilibrat. Regula acestei diete spune că pe lângă cele trei mese zilnice obligatorii se vor scoate din meniu orice alte gustări dulci sau sărate. Nu se vor consuma ciocolate, batoane energizante, chipsuri, popcorn, covrigei, cornuri, felii de pizza, foietaje, înghețate sau orice altceva se mănâncă de obicei pentru a ne umple mâinile și timpul. Niciodată! Nici la televizor, nici în pat, nici la film, nici în parc!

Din moment ce trupului nu i-am mai dat glucide, a trebuit să consume printr-un proces de cetoză grăsimile din corp pentru a produce energie. Așa am început să pierd kilograme. Nu la fel de multe pe cât se spunea, dar... în fine. Cred că au fost vreo patru în prima săptămână.

Ce înseamnă să slăbesc?

A slăbí, *slăbesc*, vb. IV. 1. Intranz. (Despre ființe) A pierde din greutate, a deveni (mai) slab.

Nu știu dacă în contextul acestei definiții ați realizat că „procesul de a slăbi" este înțeles și ca pierderea unei... greutăți. „A pierde din greutate" trebuie înțeles cumva ad litteram, ca și cum aș da o mare povară/greutate de pe burta mea, coapsele și picioarele mele. „A deveni slab", cum se menționează în dicționar, nu vrea

1. Sursa: *www.andreilaslau.ro*.

să sublinieze slăbiciunea, ci tocmai sensul *fit* (engl.), „potrivit", sensul de „așa cum trebuie". Limba română nici nu a dezvoltat un concept pentru a ilustra starea de bine a organismului, atunci când duhul omului este împăcat cu fizicul. De ce? Pentru că poporul român a trăit sănătos, iar acest mod de trai „se experia" zi de zi, nu se conceptualiza. Poate că termenul „echilibrat" sau „potrivit" ar exprima cel mai bine starea de armonie pe care ne-o dorim, după care tânjim – între spirit și fizic. O armonie a greutății fizice cu „ușurința spirituală".

Să revenim. Pentru voi, a slăbi înseamnă totul. Pentru că altfel nu ați parcurge acum aceste rânduri. Din acest motiv căutați o idee ori un remediu în această carte. Fiind atât de important pentru voi să slăbiți, trebuie să înțelegeți că efortul de voință trebuie să fie la fel de mare precum sunt și așteptările finale.

Să slăbiți înseamnă să treceți printr-un proces restrictiv care vă va face trupul să revină la starea de *trup normal*, nu supra-alimentat[1]. Cred că este de bun-simț să considerăm că un trup gras este supraalimentat. Deci să fim clari: nu va fi ușor să slăbiți!

---

1. Nu știu dacă v-ați întrebat vreodată de ce greutatea animalelor nu variază, cum se întâmplă în cazul oamenilor. Animalele se împart doar în categorii de gen (femelă și mascul), având greutatea standard de x kilograme, specific fiecărui gen în parte. De ce oare? Deoarece *conștiința* este cea care îl „slăbește" sau îl „îngrașă" pe om. Pentru că omul își ridică anumite probleme – „a mânca" sau „a nu mânca"?! Apoi, omul are conștiința motivării alimentare. Vede alimentul ca pe o recompensă pentru sine. Și își îngăduie multe asemenea recompense! Repet: tocmai această conștiință este cea care „îl ridică" și „îl coboară" pe om. Îi dă posibilitatea să slăbească, însă îi și permite să-și depășească „datul" fizic și să-și depășească limitele peste care animalele nu trec. Animalele nu se pot suprasătura, însă omul da! În vechime, oamenii mâncau la banchete, vomitau și apoi mâncau din nou – tocmai pentru a „se distra", pentru a sărbători (n.a.).

Nu va fi simplu să slăbiți! Și nu vă veți putea lăuda cu realizări zilnice pentru că slăbirea nu are loc de la o zi la alta.

Slăbirea înseamnă pierdere în greutate, înseamnă pierdere de substanță nefolositoare și dăunătoare pentru organismul vostru. În momentul în care veți slăbi veți observa că tot ce s-a pierdut, de fapt era un balast cărat cu bună știință! Ceva ce vă restricționa viața! Vă oprea din a fi voi!

Din moment ce v-ați hotărât să slăbiți, acesta va fi gândul ce vă va guverna de acum încolo viața, indiferent cât timp va dura restricția alimentară. Nu va mai exista pauză de ceva dulce sau chiar pauză pentru o gustare[1].

Slăbirea înseamnă conștientizare. A faptului că sunt cum sunt, cum arăt și spre ce mă îndrept. Poate nu realizați, dar nu este normal și nici bine să purtați pantaloni cu cinci-șase numere mai mari decât prietenul cu care ați mers la magazin. Nu este sănătos! Nu estetica o discutăm acum și nici bolile care determină îngrășarea.

Slăbirea înseamnă înțelegerea simplului fapt că trebuie redus numărul de calorii consumate zilnic. Slăbirea înseamnă să realizez că am nevoie (în funcție de activitatea pe care o prestez zilnic) de 1 500 până la 2 500 de calorii/zi[2] și că trebuie să introduc în organismul meu mâncare care să acumuleze această sumă de calorii.

---

1. Înainte de a începe dieta alimentară am reușit cu ajutorul lui Dumnezeu să mă las de fumat. Metoda renunțării la tutun este la fel de abruptă ca și metoda folosită în cura de slăbire. Nicio decizie nu se ia în viață în episoade. De aceea se și numește decizie. O iei într-un mod total, definitiv. Puterea unei decizii este dată de această „încăpățânare", în adevărul tău care s-a născut atunci: „de astăzi nu mai fumez", „de astăzi nu mai mănânc", „de astăzi voi slăbi 25 de kilograme" (n.a.).
2. Pentru un om normal, cu o activitate normală, nu pentru un sportiv (n.a.).

Sau cât mai aproape de această cifră. Aceste calorii înseamnă energia produsă de o anumită substanță care arde în corpul meu (exact ca și energia produsă de un lemn care arde în sobă). Dincolo de analogie, trebuie înțeles că trupul este cu totul altceva decât o sobă. Este o sobă biologică, care însă se autoalimentează. Trebuie avută grijă mare față de combustibilul introdus în această sobă biologică, pentru că el va asigura calitatea arderilor din organism.

Am vorbit mai sus despre viața din alimente. Medicina tradițională chineză urmărește energia vitală în natură. Oamenii cred că ingerarea unei cantități cât mai mari din această energie vitală va duce la umplerea lor cu o putere care îi va ajuta să se manifeste frumos și radios. Vor emana frumusețe, bucurie și vor ajunge la o armonie cu mediul înconjurător.

În Ortodoxie, noi definim așa ceva prin noțiunea de *frumusețe*. Creștinul alege sau preferă frumosul în locul urâtului, tocmai pentru că Hristos *este frumos*. Este armonios în fapte; este frumos – adică bine orânduit întru împlinirea vieții noastre.

Așadar, contează dacă ne alimentăm cu un aliment proaspăt, cules din grădină sau cumpărat de la piață ori dacă ne alimentăm cu o felie de aliment preparat, produs de utilaje reci, lipsite de viață, lipsite de voință, care nu transmit o energie pozitivă, ci doar „moarte", adică neviață.

În cel dintâi caz, trupul primește energia soarelui, care este înmagazinată în aliment; pe când în al doilea caz, trupul pierde până și energia acumulată anterior, întrucât alimentul respectiv nu numai că nu este „hrănitor", ci are o încărcătură nenaturală, artificială, chiar distructivă tocmai din cauza acestei artificialități.

Trebuie să menționăm aici și faptul că soarele este înmagazinat în alimente prin procesul de fotosinteză. Energia solară este cea care „colorează" plantele. Energia din mâncarea provenită din fructele și legumele naturale, care au stat la soare – echilibrează omul, îl face să fie în rezonanță cu naturalul[1]. Energia solară pătrunde prin intermediul acestor alimente în constituția omului și îl apropie astfel de natură; îl armonizează cu natura. Omul devine[2] – practic – energia respectivă. Procesul de slăbire se va face sau va fi înțeles doar în limita acestor concepte. Omul trebuie să consume alimente naturale care să-l scoată din starea de ne-om, starea de „mănânc-în-neștire-orice" și să-l ridice la starea care o avea atunci când a fost lăsat de Dumnezeu în grădina Raiului: „Și a zis Dumnezeu: Iată vă dau vouă toată iarba dătătoare de sămânță pe fața întregului pământ, și tot pomul purtător de rod cu sămânță de pom într-însul; acestea vă vor fi vouă spre hrană" (Facerea 1.29).

Ce înseamnă dietă?

În ce mă privește, așa cum am spus la începutul acestei cărți, am început cu *Dieta Keto*. Am considerat că este mult mai bună și mai logică decât, spre exemplu, Dieta Dukan[3], care îți permite să mănânci numai grăsimi, până când trupul ajunge să se îngrețoșeze de carne.

---

1. Dacă înțelegem starea de echilibru ca fiind starea de bine/armonie între toate aspectele Ființei, după cum susține în lucrările sale, isihastul român Ghelasie Gheorghe, 1944-2003 (n.a.).
2. Măcar la nivel cuantic putem accepta că omul devine energia respectivă. Nu exagerăm cu această devenire, însă înțelegem că „ești ceea ce mănânci" (n.a.).
3. Formulată și susținută de medicul francez Pierre Dukan. *Dieta Dukan* se bazează în principal pe consumul de proteine: carne, ouă și lactate și limitarea consumului de preparate care conțin carbohidrați (n.a.).

Dukan are mulți contestatari, însă doar dacă am apela la bun-simț, putem să spunem că această dietă nu include ceva armonios, nu include naturalul. Agresăm trupul, stomacul și centrul nervos. Mesajul trimis către acestea este unul violent și eu nu cred că violența poate naște sau întreține ceva bun. Echilibrul a fost căutat încă din cele mai vechi timpuri, de toți oamenii care s-au ridicat și au fost aclamați ca lideri religioși sau învățați.

Sufletul și mintea noastră tânjesc după echilibru în aceeași măsură în care Dumnezeu vrea ca noi să vedem echilibrul și armonia cu care El a rânduit întreaga natură.

Dieta, în opinia mea, este întoarcerea la ceea ce am pierdut. La ceea ce am fost sau trebuia să fim și nu mai suntem. *Dieta* înseamnă să te hotărăști să te înfrânezi, să recunoști că ai greșit, că ai pășit pe tărâmul abuzului în ce privește mâncarea, pentru că pur și simplu ți-a plăcut să mănânci peste măsură. Începi o *dietă* atunci când te hotărăști să citești, sau să întrebi, sau să ceri ajutor în ceea ce crezi că a devenit deja o problemă pentru tine.

Trebuie adus neapărat în prim-plan faptul că oamenii sunt mințiți, exact ca și în cazul lui Adam, spunându-li-se că doar alimentele[1] îi pot sătura. Or, după cum spunea pr. Alexander Schmemann[2],

1. Există dezbateri ample pe ideea că alimentele ar fi bune în sine. Realitatea demonstrează însă că nu sunt alimente bune „în sine"; în primul rând, pentru că sunt unele care se strică imediat. Or, alimentele sunt bune atâta timp cât au viață, cât sunt proaspete, cât conțin în ele acel „divin" și slujesc unui scop: acela de a fi consumate. Așadar nu putem vorbi de alimente bune în sine, ci de o conjunctură divino-alimentară pe care trebuie să o raționalizăm ca atare (n.a.).
2. Protopopul Alexander Schmemann (1921-1983) a constituit o figură proeminentă privind atribuțiile sale de preot, teolog și scriitor creștin ortodox al secolului XX.

nu mâncarea, ci Dumnezeu este Cel care ne satură. „Nu numai cu pâine va trăi omul, ci cu tot cuvântul care iese din gura lui Dumnezeu" (Matei 4.4).

„Întru el era viață și viața era lumina oamenilor"

Lumea și hrana au fost create ca mijloc al comuniunii cu Dumnezeu; numai dacă sunt acceptate pentru Dumnezeu, ele vor propăși viața. Hrana în sine nu are viață. Numai Dumnezeu are Viață și este Viață. În hrană, nu caloriile, ci Însuși Dumnezeu constituie principiul vieții. Astfel, a mânca, a fi viu, a-L cunoaște pe Dumnezeu, a te afla în comuniune harică cu El reprezintă unul și același lucru.

Tragedia de nepătruns a lui Adam este că el a mâncat de dragul de a mânca. Mai mult decât atât, el a mâncat „separat" de Dumnezeu, pentru a deveni independent față de El. A făcut-o pentru că a crezut că hrana are viață în sine și că el, prin împărtășirea din acea hrană, poate deveni asemenea lui Dumnezeu, adică să aibă „viață în sine". Cu alte cuvinte, Adam a crezut în hrană, în timp ce singurul sens al încrederii, al credinței, al dependenței este Dumnezeu și numai Dumnezeu.

Lumea, hrana, au devenit dumnezeii lui, izvoarele și principiile vieții sale. A devenit sclavul lor. Adam înseamnă „om", în limba ebraică. Reprezintă numele meu, reprezintă numele nostru obștesc. Omul este încă Adam, este încă sclavul „hranei". El poate susține credința sa în Dumnezeu, dar Dumnezeu nu este viața lui, hrana lui, conținutul atotcuprinzător al existenței sale. El poate pretinde că își primește viața de la Dumnezeu, dar el nu trăiește în Dumnezeu sau pentru Dumnezeu. Știința sa, experiența sa, conștiința sa, toate sunt construite pe același principiu: „numai cu pâine". Noi mâncăm pentru a fi vii, dar nu suntem vii în Dumnezeu.

Acesta este păcatul tuturor păcatelor. Acesta este verdictul morții pronunțat în viața noastră”[1].

Cred că omul a fost creat pentru împlinirea unei misiuni fundamentale: slujirea lui Dumnezeu în vederea primirii harului și câștigării Împărăției Cerului; îndumnezeirea/desăvârșirea sa. Deci există o viață înainte de viața adevărată. Chiar dacă unora li se pare ca fiind viața cea adevărată, ea nu este! De multe ori simțim acest lucru, însă trecem mai departe fără să ne punem întrebări.

Pe de altă parte este în interesul marilor corporații care conduc lumea să fim doar cumpărători/consumatori! Ni se „oferă” enorm de mult în acest sens, în vederea obținerii cât mai curând posibil a unui profit material cât mai mare.

Astfel, piața ne ia ochii prin diversitate, culori și arome! Printr-o sumedenie de mâncăruri, prin modă, prin lucruri de folosință unică, medie sau îndelungată. De aceea avem modă care se schimbă atât de rapid; de aceea copiilor le sunt prezentate reclame cu alți copii de vârsta lor care mănâncă tot felul de produse alimentare: pentru a le crea deprinderea de a cumpăra, de a cere să li se cumpere noi și noi produse. Pentru a-i transforma, fără echivoc, în *consumatori de profesie*.

În ce mă privește, mai nou, merg singur la cumpărături. Dacă merg cu soția, de la o pâine ajung să cumpăr produse în valoare de cel puțin 50 de lei – „care probabil îmi vor trebui”. Sau „parcă nu mai avem”.

Vă scriu aceste lucruri pentru a înțelege că dincolo de „atacul mascat” la buzunarul cumpărătorului, dincolo de îndobitocirea

1. Alexander Schmemann, *Postul cel Mare*, Editura Univers Enciclopedic, București, 1995, pp. 101-102.

acestuia și până la manipularea de a cumpăra de bunăvoie... „iaurțel", există libertatea alimentației sănătoase. Alimentația de acasă, din produse cumpărate de la piață care să fie gătite în propria locuință, după rețete tradiționale.

Astfel, în opinia mea, vorbim despre *dietă* atunci când am înțeles conspirația împotriva noastră și a stomacului nostru și încercăm să îndreptăm în vreun fel situația apărută. *Dietă* înseamnă luarea deciziei de a renunța la un obicei inconștient, pentru a face acum ceva conștient.

Este oare cineva care poate mărturisi că este prea ocupat să-și facă o salată de crudități? Sau este prea ocupat să-și pună problema sănătății când mănâncă cartofi prăjiți cu un cârnat din comerț? Oare chiar suntem atât de ocupați, încât nici să nu mai avem timp să realizăm ce introducem în noi? În trupul nostru? Oare nu știm cu cine ne culcăm când intenționăm să facem dragoste cu cineva? Sau suntem și atunci prea ocupați?

Situația este la fel de importantă și de gravă în același timp.

Având în vedere că este atât de important actul mâncării, oare nu este logic să suspectăm faptul că altcineva în locul nostru ne vrea atât de ocupați, pentru a ne simți mereu în criză de timp și astfel să nu ne mai îngrijim cum trebuie de masă? De ceea ce introducem în propriul trup?

Ce înseamnă greutatea ideală?

O cercetare amănunțită va releva faptul că omul lăsat liber pe pământ, lipsit de educație și alimentație, va adopta un comportament similar animalelor sălbatice cu care conviețuiește[1]. Va trăi în grupuri de indivizi, vor vâna împreună, vor mânca împreună. Nu vor exista cazuri în care un individ sau mai mulți să se izoleze de grup pentru a mânca pe ascuns și nici oscilații vizibile privind greutatea fiecărui membru al grupului.

„Sălbaticii" cum îi definim noi privind în urmă, erau oameni armonios dezvoltați, cu o greutate medie, fără a fi nici prea slabi, nici prea grași.

Stomacul are o anumită capacitate de stocare, capacitate care ne anunță când a fost atinsă prin senzația de sațietate. Însă gusturile puternice/plăcute nu ne lasă să ne oprim, ci dorim să ingerăm cât mai multă mâncare. De câte ori nu depășim, destul de mult, capacitatea stomacului de a prelua și a digera hrana?

Greutatea ideală nu este deloc un concept filosofic sau un standard fluturat în cazul vreunei opera de artă. Nu! Greutatea ideală este o realitate, însă din ce în ce mai greu de identificat.

Media greutății unui individ este dată de mai mulți parametri, printre care și înălțimea acestuia.

De exemplu, eu am 1,80 m, iar conform indicatorilor medicali, greutatea mea ideală este de aproximativ 75 de kg. Mai exact, între 70 kg și 81 kg.

Acești indicatori sunt însă din ce în ce mai greu de atins și asta deoarece voința de a fi precum eram odinioară, când mâncam

1. Literatura de specialitate numește această afecțiune „Sindromul Mowgli".

pentru că ne era foame, este învinsă de gustul mult prea bun al unor produse.

Există numeroase studii (dr. Gheorghe Mencinicopschi[1] le-a menționat de multe ori) conform cărora alimentele sunt în permanență „îmbogățite" pentru a le spori gustul de bază. Scopul este ca papilele gustative să fie atât de satisfăcute, încât omul să nu-și mai poată controla voința care ar trebui să-l oprească la timp din consum. Conceptul greutății ideale cade în derizoriu în momentul în care un tânăr mănâncă „fast-food" în mod regulat, ori când un copil gustă zilnic din iaurtul de fructe îndulcit, ori din multe alte produse văzute în reclamele TV.

Cum am ajuns la 108 kg?

Din cauza alimentației *depravate*: pofta și gustul erau cele care mă conduceau în viață. Am prins momeala aruncată de companiile producătoare de mâncare și băutură: dacă te atrag culoarea, gustul și imaginea, ce importanță mai are calitatea intrinsecă a produsului?

✲

> Nimic nu provoacă atâta mulțumire și atâta sănătate, ca atunci când cineva mănâncă și bea după măsura adevăratei nevoi a trupului său, astfel încât să nu aibă o greutate mai mare decât cea normală. Și pentru a te convinge, observă-i mai întâi pe cei care mănâncă cu măsură și apoi pe cei care mănâncă exagerat. Trupurile celor dintâi

1. Dr. Gheorghe Mencinicopschi (n. 1949), profesor universitar este biolog, biochimist și cercetător român, fost director al Institutului de Cercetări Alimentare, o personalitate activă în domeniul alimentației din România.

sunt de obicei puternice, sănătoase, cu organe care funcționează armonios, pe când ale celorlalți sunt molâi, greoaie, anevoioase și bolnăvicioase. Este acesta un lucru plăcut? Putem spune că cel ce-și îmbuibă pântecele simte plăcere adevărată, îngurgitând mâncăruri multe și variate? Dar când există plăcere adevărată? Când mai întâi există dorința și apoi urmează satisfacerea ei. Dacă, însă, este urmărită o desfătare fără să existe dorință sau se trece dincolo de hotarele dorinței, atunci mulțumirea pricinuită de plăcere dispare. Așa cum o corabie, când este încărcată cu mai multe mărfuri decât poate rezista, se scufundă, la fel și trupul nostru, atunci când primește mai multă hrană decât are nevoie, se scufundă în nenorocire. Corabia împovărată nu este ajutată nici de buna construcție, nici de vremea favorabilă, nici de îndemânarea căpitanului, nici de mulțimea marinarilor. Și celor ce se dedau desfătărilor materiale și sunt lacomi la mâncare și băutură, nu le sunt de folos sfaturile și poveștele, nici prevestirile și amenințările, nici frica de moarte și de iad. Ai zice că nu mănâncă pentru a trăi, ci trăiesc pentru a mânca.[1]

Și o altă idee:

Să înlăturăm mai întâi mâncărurile care îngrașă, apoi pe cele care aprind simțurile și mai departe tot așa, cele care ne fac plăcere. Să dăm însă dacă e posibil, stomacului nostru hrana care să-l umple și în același timp să fie ușor de mistuit, pentru ca prin această saturare să-i înlăturăm pofta nesăturată, iar prin această rapidă mistuire să ne eliberăm de înfierbântare ca și de o biciuire. Să fim atenți la mâncărurile care umflă pântecele și vom afla că acestea aţâţă în noi patimile.[2]

1. Sfântul Ioan Gură de Aur, *Problemele vieții*, Editura Egumenița, Galați, 2007, p. 147.
2. Sfântul Ioan Scărarul, *Scara Raiului*, Editura Amarcord, Timișoara, 1998, p. 293.

Cum definim o porție?

Cu greu mai găsești explicații despre ce anume înseamnă „o porție". Dacă am lua ca etalon porția „normală" din industria fast-food, am ajunge obezi în câteva săptămâni. Acolo există porții și cât o găleată de cinci litri.

Eu am descoperit ceva foarte interesant legat de porții și anume „regula mâinii". Persoana să se folosească de căușul mâinilor sale, sau de palma sa, sau de degete, pentru a-și personaliza nevoia alimentară. Cu cât este mai mare, cu atât pumnul său și, implicit, porția sa este mai mare, în mod proporțional.

„Regula mâinii" privind porțiile:

- o porție de pâine – cât un pumn sau cât o palmă.
- o porție de paste preparate – cât un pumn + 1/2.
- o porție de friptură – cât o palmă.
- o porție de legume verzi – cât un pumn.
- o porție de salată/varză – cât trei pumni.
- o porție de cașcaval/caș – cât două degete.
- o porție de fructe – cât un pumn.

Porția conform *Ghidului alimentației Sănătoase* elaborat de Ministerul Sănătății din România vorbește despre porții în felul următor:

- o felie de pâine;
- o jumătate de cană cu cereale;
- o jumătate de cană cu orez sau paste fierte:
- un biscuit;
- un cartof mijlociu;
- o jumătate de cană cu vegetale proaspete ori fierte;
- o jumătate de cană cu zarzavaturi fierte;
- o cană cu frunze fierte;

- o jumătate de cană de leguminoase uscate fierte,
- 3/4 dintr-o cană cu suc de roșii;
- un fruct de mărime medie – mere, portocale, banane;
- o jumătate de grepfrut;
- o felie medie de pepene;
- o jumătate de cană de cireșe;
- un ciorchine mijlociu de strugure;
- 3/4 dintr-o cană cu suc de fructe.;
- o cană cu lapte;
- un iaurt mic de 200 ml;
- 50 de grame de telemea;
- o jumătate de cană cu brânză de vaci;
- 100 de grame de carne gătită;
- 200 de grame de pește;
- un ou;
- o linguriță cu ulei;
- o linguriță cu unt;
- o linguriță cu zahăr;
- 150 ml de vin;
- 500 ml de bere;
- 50 ml de tărie.

Ce înseamnă pH, acid și alcalin?

PH-ul[1] este un parametru de măsurare a acidității sau bazicității unei substanțe. Pe o scară de la 0 la 14, vorbim de un pH neutru atunci când acesta are valoarea 7. Tot ce este sub această valoare

1. PH-ul (potențialul de hidrogen) este valoarea inversă a logaritmului concentrației ionilor de hidrogen (H+). Cu cât pH-ul este mai mic, cu atât soluția conține mai mulți ioni de hidrogen liberi. Un pH cu valoarea 7 indică punctul de neutralitate, în care concentrația ionilor de hidrogen (H+) este egală cu cea a ionilor hidroxil (OH).

este considerat acid, iar pentru valori cuprinse între 7 și 14, vorbim despre un pH bazic sau alcalin.

✲

Cel mai frecvent semn de aciditate din organism este senzația inconfundabilă de arsură stomacală sau pe esofag. Trupul îți indică faptul că ar trebui să-ți ridici semne de întrebare privind combinațiile alimentare, însă nu puțini sunt cei care înghit o linguriță de bicarbonat de sodiu[1] sau o cană de lapte acru și răsuflă ușurați în câteva minute, pentru că se simt mai bine, mai alinați.

Soluția, bineînțeles că nu este decât temporară, iar cauza își face imediat din nou apariția, prin noi efecte.

Problema fiind una de profunzime, soluția ar trebui să fie una „adevărată", nu una doar de suprafață.

Echilibrul acido-bazic din organism poate fi reglat în primul rând print-o dietă echilibrată. Specialiștii înclină spre o dietă alcalină, deoarece fluidele responsabile cu digestia au un pH acid sau puternic acid (sucul gastric are un pH de 1,5-2).

Otto Heinrich Warburg (1883-1970) a câștigat premiul Nobel în 1931 pentru cercetările sale în domeniul respirației celulare, demonstrând faptul că celulele canceroase devin anaerobe (lipsite de oxigen) în mediul acid. Acesta a arătat că principala cauză a cancerului este înlocuirea respirației oxigenului în celulele normale din corp, cu fermentația zahărului.

Warburg, doctor în chimie și în medicină, a studiat relația dintre pH-ul celulelor canceroase și mediul din care provin și în care

1. Ani de zile am consumat și eu bicarbonat de sodiu cu linguriță, fără să tratez cauza, ci doar efectele acidității stomacale.

„trăiesc" acestea. El a demonstrat că aceste celule canceroase mențin un nivel al pH-ului scăzut (mai mic decât 6), datorită producției de acid lactic și a nivelului crescut de CO_2. Warburg era convins de relația directă dintre pH și oxigen. Un nivel ridicat al pH-ului relevă o concentrație mai mare de oxigen în molecule, în timp ce un nivel scăzut al pH-ului atenționează asupra unui nivel scăzut de oxigen.

> Dieta necorespunzătoare ce constă din carne și cartofi, mâncăruri prăjite, băuturi gazoase gen cola și zahăr creează în corp depuneri acide de săruri. Aceste depuneri, prin plasarea lor departe de circulația sanguină rămân în corp ani de zile. Vă recomand consumarea de apă alcalină, care încetul cu încetul și într-un mod blând va spăla, îndepărtând aceste săruri. Patru până la cinci pahare de apă alcalină pe zi vă va ajuta să neutralizați supraaciditatea și cu timpul vă va ajuta să restabiliți capacitatea corpului și rezistența acestuia la aciditate. Apa alcalină ar trebui folosită când ne crește aciditatea ca în cazul răcelii, gripei sau bronșitei. Ca și vitaminele C, E și beta caroten, apa alcalină acționează ca și un antioxidant datorită surplusului său de electroni liberi. Aceasta poate ajuta corpul împotriva formării bolilor de inimă, atacului de cord, disfuncții imunitare și alte boli întâlnite.[1]

Să explicăm! Pentru a nu se înțelege că mâncarea în sine este rea trebuie spus că această aciditate nu aparține alimentului, ci este o consecință a „digerării" alimentului, la nivel de celulă. Este greșit să înțelegem că mâncărurile sunt acide sau alcaline sau că aceste calități/neajunsuri le aparțin. Nu!

Mâncarea lăsată de Domnul pe pământ este bună: „nu înțelegeți că nimic din ce intră în om de afară, nu-l poate spurca? (...) a zis astfel făcând toate bucatele curate" (Marcu 7.18-19).

---

1. Dr. Hidemitsu Hayashi, cercetător și director la *Institutul Apei* din Tokyo, Japonia.

Nutrienții din alimente (carbohidrați, proteine, lipide) sunt livrați celulei prin sistemul sanguin. Celula utilizează oxigen (inspirat de plămâni și transportat de sânge) pentru a arde nutrienții, transformându-i în energie pentru corp[1]. În urma acestei operațiuni rămân, evident, și unele urme ceea ce unii numesc „cenușă". În afară de apă și dioxidul de carbon care este expirat de plămâni, rezultă și reziduuri sub forma unor săruri.

Hrana despre care discutăm aici în termeni de „bună" sau „rea" face referire la cantitatea și calitatea deșeurilor produse, alcaline sau acide. Orice substanță care intră în corp și este folosită de acesta produce „cenușă" alcalină sau acidă. Gradul de alcalinitate sau aciditate se măsoară cu ajutorul pH-ului (potențialului de hidrogen). Sunt opinii conform cărora numărul paraziților din organism este în directă corespondență cu alimentele acide. Produsele grase și în general acide dezvoltă în paralel, în trup, și un număr mare de viruși, viermi, stafilococi și alți paraziți. Aceste vietăți se hrănesc cu alimentele ingerate de om și îl privează pe acesta de nutrienți, iar apoi toxinele eliminate intoxică organismul gazdei. Se vorbește de o alcalinizare a trupului, adică de o schimbare a alimentației, dar și a energiilor dezvoltate de om ca și complex: trup-suflet-duh.[2]

> Cei care doresc să cerceteze cu sinceritate vor fi răsplătiți cu secretul sănătății permanente. Ne putem vindeca singuri, schimbând mediul din interiorul corpului. Potențialii invadatori nu vor mai avea posibilitatea să se dezvolte și vor deveni inofensivi.[3]

---

1. Ce se înmagazinează în mici molecule numite adenozină trifosfat.
2. La Harald Tietze, *Întinerirea. Cum să inversăm procesul de îmbătrânire*, Editura Mix, 2010. Este interesantă ideea conform căreia lichidele corpului sunt de fapt „forme condensate de energie", lucru care ne-ar face extrem de responsabili vizavi de gândurile, acțiunile și trăirile noastre interioare, în ceea ce privește determinarea vieții și a căii noastre (n.a.).
3. Robert O. Young, *Dieta Young. Miracolul PH pentru o sănătate perfectă*, Editura Paralela 45, Pitești, 2005.

În opinia autorului, trupul seamănă cu un acvariu cu apă murdară. În ambele cazuri, oxigenarea pare să fie soluția problemei.

Alimente alcaline

(*Anexa 1* conține un tabel detaliat)

Legume

Asparagus, varză albă și roșie, varză de Bruxelles, salată, ceapă, conopidă, mazăre. Fasole verde, spanac, morcov, usturoi, pătrunjel, castravete, broccoli.

Semințe

Sâmburi de migdale, de dovleac, floarea-soarelui, nuci.

Fructe

Lămâie, avocado, grepfrut, pepene verde, rubarbă.

Lichide alcaline

Sucuri de legume proaspete, limonadă, ceaiuri de plante.

Grăsimi bune

Ulei de măsline și ulei de avocado.

Teorii și preconcepții alimentare. Se moare din lipsa mâncării?

Nu o dată ne-a fost dat să auzim (sau poate că am gândit chiar noi) remarci de genul: „cum de amărâții ăștia sunt sănătoși?" – copii dezbrăcați, nemâncați, dar cu o sănătate de fier. Sau unii bolnavi la pat, care mănâncă o dată pe zi sau o dată la câteva zile, dar cu zile multe lăsate de la Dumnezeu.

Nu sunt minuni propriu-zise! Sunt fapte de viață foarte concrete, însă care ne-au fost ascunse sau au căpătat – din necunoaștere – un alt sens. Adică vreau să spun că sunt adevăruri care trebuie căutate, nu se arată singure.

Dumnezeu vrea ca cei năpăstuiți să se facă bine chiar și prin lipsuri, prin suferință, ca un semn al binecuvântării Sale.

În ce mă privește, poate fi și mister, dar și un adevăr revelat faptul că postul întărește organismul. Medicina tradițională chineză arată că o pauză alimentară ajută trupul să se reorganizeze, să se ajute în procesul vindecării. Se mai vorbește despre animalele care atunci când sunt bolnave fac o pauză de la alimente, tocmai pentru a-și reface starea de sănătate.[1] În această ordine de idei, se recomandă ca atunci când trupul suferă de boală, să se țină post negru. Se va posti atât cât este nevoie, în funcție de gravitatea situației.

> Nu vă temeți de post. Postul nu este lăsat să omoare omul, ci să potolească patimile din noi. Dacă ești bolnav și postești, de cele mai multe ori te vindeci prin post. Și dimpotrivă, dacă mănânci prea bine, poți fi oricât de sănătos, îndată te distrugi.[2]
>
> Trupul este ca un cal furios, care nu se îmblânzește decât cu reducerea hranei.[3]
>
> Am putea spune că mesele bogate sunt mai rele decât otrăvurile. Deoarece otrăvurile îi omoară iute și fără dureri pe cei care le iau, pe când mesele bogate dau naștere unei vieți mai rele decât o mie de morți, pentru că ele îl omoară lent pe om. Și cei care suferă

1. Daniel Reid, *Tao pentru sănătate, sex și longevitate*, Editura Polirom, Iași, 2006, p. 167.
2. Pr. Sofian Boghiu (1912-2002), mare duhovnic ortodox român. Citat aici de pe *www.crestinortodox.ro*.
3. Fericitul Augustin (354-430), episcop, filosof, teolog și doctor al Bisericii. Citat aici din *Viața în duh filocalic*, Editura Mănăstirea Pissiota, București, 1999.

de alte boli sunt compătimiți de mulți, pe când cei ce suferă de boli provocate de multa mâncare și băutură nu pot fi compătimiți de oameni, chiar dacă ei ar vrea. Întrucât ei singuri își provoacă bolile, se îndreaptă cu voia lor spre prăpastia relelor.[1]

Una dintre teoriile alimentare greșite este aceea că trebuie să mănânci bine ca să fii sănătos. De exemplu, Paul Bragg[2] este unul dintre cei mai importanți „postitori moderni". Acesta împreună cu fiica sa[3] au arătat lumii întregi că se poate mânca foarte puțin și se poate trăi foarte bine. Mai mult decât atât – că este suficient să se mănânce doar două mese pe zi (la prânz și spre după-amiază), iar cantitatea de energie eliberată de corp să fie una nebănuită!

Soluția propusă de Bragg este ca omul să mănânce doar atunci când îi este cu adevărat foame. Acesta a păstrat în alimentație doar fructele și legumele. Discuții mai elaborate despre acest fenomen răspândit în Statele Unite în anii 1930 și ulterior puteți găsi în cărțile din colecția Bragg, dar și într-un capitol dezvoltat în cele ce urmează.

Există persoane care și-au dedicat toată viața studierii postului. Abținerea de la mâncare, cu implicații spirituale, are un sens mult mai adânc decât simpla reținere pentru regim. Sunt persoane pentru care postul negru a devenit un mod de a trăi[4]. Există cazuri

1. Sfântul Ioan Gură de Aur, *Problemele vieții*, Editura Egumenița, Galați, 2007, p. 148.
2. Paul Bragg (1895-1976), nutriționist și pionier al *wellness*-ului în Statele Unite ale Americii.
3. Patricia Bragg trăiește și răspândește în continuare aceste idei mai ales în Statele Unite, acolo unde duce o adevărată cruciadă împotriva mâncării nesănătoase și pentru a impune un stil de viață natural.
4. A se vedea și Thierry de Lestrade, *Postul Negru*, Editura Philobia, București, 2014; Ernst Gunter, *Hrana vie*, Editura Adevăr Divin, Brașov, 2011; în România, un post negru de 23 de zile bine documentat puteți găsi pe blogul lui Cătălin Cyfer.

documentate despre posturi chiar de 80 de zile. Ca urmare, mâncarea este un „musai" relativ. Cu adevărat trebuie să mâncăm, pentru că altfel viața noastră ar înceta, însă nu așa cum am putea crede la prima vedere.

Știm cu toții că în Eden, oamenii aveau vocație de postitori. Erau poate ceea ce astăzi numim vegetarieni. Copacii și plantele le furnizau toată hrana necesară, fiind stăpâni peste ele. Ulterior căderii în păcat, oamenii și-au confecționat haine din piei de animale, iar mâncarea și-au completat-o cu carnea animalelor, pe care de asemenea le puteau stăpâni. Venirea Fiului Omului a anulat orice diferențe, de orice natură, cerând în schimb iubire.

„Dar nu carnea ne face pe noi plăcuți lui Dumnezeu: nu câștigăm nimic dacă mâncăm din ea și nu pierdem nimic dacă nu mâncăm" (I Corinteni 8.8).

Postul negru (cu apă)

Abținerea totală de la mâncăruri solide se numește „ajunare" sau „post negru". Mărturiile despre astfel de practici apar încă din cele mai vechi timpuri și nu doar în rândul creștinilor. Majoritatea filosofiilor descriu o latură practică (post și exerciții), dar și o latură spirituală (mistică), în desăvârșirea spirituală.

Motivul pentru care cineva ar ține post negru este în general unul de natură spirituală. Cine caută alte motive, cum ar fi cel de a slăbi, nu va găsi resursele fizice necesare respectării unui post negru îndelungat (mai mult 20 de zile)[1]. Literatura de specialitate

1. În Statele Unite există un curent de opinie care promovează slăbirea prin posturi negre cu apă de 14-21 de zile. Alte diete din aceeași serie indică posturi cu sucuri de fructe, chiar și de până la 100 de zile. Aici nu vom indica astfel de tratamente întrucât asemenea practici nu sunt în acord nici cu trupul, nici cu divinul (n.a.).

menționează mai multe etape în ce privește *postul negru*. Cele mai frecvente sunt posturile de 1, 3, 7, 10, 15, 21 și 40 de zile. Primele ajunări, mai scurte, sunt rostuite în esență pentru a detoxifia organismul, pregătindu-l pentru primirea Harului și intrând astfel în comuniune cu Dumnezeu sau pentru obținerea unei stări mult mai profunde de rugăciune.

Mărturiile evidențiază trăiri deosebite după ziua a șaptea de post negru; se experiază stări de spirit profunde, se cuprind cu ușurință anumite adevăruri greoaie până atunci. Oamenii inițiați vorbesc despre transformări esențiale ale firii, după o ajunare de asemenea amploare. Persoanele ajung să distingă esența unor fenomene sau lucruri prin simpla lor privire, ori pot înțelege cu o claritate nebănuită, probleme ce li se păreau complicate altădată. Cum se întâmplă acest lucru? Trupul se subțiază, iar simțurile acestuia sunt sporite; sunt înlocuite cu altfel de simțăminte, mult mai „atente" și mai „concentrate".

Postul negru face ca stomacul și întregul sistem digestiv să ia o pauză. În absența unor substanțe solide, sistemul digestiv stagnează. Astfel, în timpul ajunării, dacă se consumă apă, sistemul digestiv nu va funcționa. Pentru acest motiv, dar și pentru o corectă hidratare și curățare a celulelor, postitorii moderni consumă apă sau sucuri de fructe diluate (sucurile groase inițiază digestia).

Cea mai bună apă este apa pură (rezultată din procesul de osmoză inversă[1]) și cea de izvor (ori, în lipsă, apa de fântână).

Cantitatea de apă consumată în timpul postului este una liber consimțită de fiecare individ, însă este de așteptat să fie de peste doi-trei litri pe zi. Eu am ajuns în multe zile la cinci-șase litri

1. *Osmoza inversă* este o tehnologie de purificare a apei care folosește o membrană semipermeabilă pentru a îndepărta particulele mai mari din apă. Această metodă se folosește pentru desalinizarea apei (n.a.).

de apă pe zi. Nu trebuie să vă îngrijoreze o cantitate mai mare de apă consumată. Apa intră și iese imediat din organism cu un aport de 0 calorii. Grija este doar la respectarea cantității minime de apă consumată. Apa este cea care ajută la eliminarea substanțelor nefolositoare din organism, cea care îndeplinește rolul de detoxifiere. Este foarte posibil ca în cursul postului să apară diareea (implică eliminarea masivă de apă), de unde și nevoia pentru a bea mai multe lichide. Scaunul moale nu este o problemă, pentru că în acest fel se precipită eliminarea materiilor din colon.[1]

Eliminarea din colon a tuturor reziduurilor adunate după ultimele mese are loc până în ziua a treia. De la sfârșitul celei de-a doua zile, senzația de foame deja părăsește organismul. Colonul se va curăța definitiv abia după multe sesiuni de post, postitorii cu experiență vorbind de trei-patru sesiuni, a câte 7-10 zile de post negru, cu apă sau sucuri, pentru a curăța complet colonul de materiile fecale întărite în timp pe pliurile intestinului.

Sunt puține persoane care se pot lăuda cu o ajunare de 40 de zile. Cert este că toate schimbările spirituale importante au început cu un asemenea post. Moise a postit 40 de zile până a obținut Tablele Legii; Domnul Iisus Hristos a postit 40 de zile până când a început propovăduirea Evangheliei Sale. Același post apare și în budism, în taoism, în islam sau în hinduism. În toate religiile, esența demersului este aproximativ același și anume: concentrarea energiei trupului în ceea ce numim spirit. Această alimentare cu energie a părții subtile a omului determină spiritul să-și intensifice manifestarea și să prevaleze în ființa respectivă.

1. Sub nicio formă nu se va încerca corectarea scaunului moale cu pastile sau alte remedii naturiste ori tradiționale (băbești). În timpul detoxifierii, organismul trece prin anumite stadii și trebuie lăsat să se manifeste, natural, ca atare (n.a.).

Ce înseamnă asociere/disociere a alimentelor?

Analizând fiziologia digestiei rezultă că un factor important pentru o prelucrare optimă a alimentelor este reprezentat de modul în care asociem categoriile de alimente, în funcție de compoziția lor în nutrienți, proteine, grăsimi, glucide, aciditate ș.a. Alimentele și asocierea lor prezintă anumite caracteristici de compatibilitate, care dacă nu sunt respectate determină, în final, o digestie lungă și dificilă, cu fermentații și generare de compuși toxici, balonare abdominală, constipație, diaree, arsuri, malabsorbție, malnutriție, maladii diverse acute sau cronice.

Datorită înaltei specificități a enzimelor digestive, fiecare aliment este digerat cu viteze diferite și în mod diferit. Asociind greșit alimentele incompatibile riscăm blocarea digestiei, cu toate consecințele ei negative asupra sănătății.

Stomacul omului nu poate prelucra mai mult de o mâncare concentrate odată. Orice aliment care nu este fruct sau legumă crudă este mâncare concentrată.

Pentru a avea o digestie corectă trebuie să consumăm un singur tip de mâncare concentrată la o masă. Spre deosebire de alimentele de origine animală, legumele se digeră în orice fel de sucuri acide sau alcaline.[1]

În literatura de specialitate, știința combinării mâncărurilor se numește *trofologie.* Dacă medicina taoistă aduce conceptul de echilibru alimentar, de regulă occidentalii reduc totul la „câte puțin din fiecare". Acest concept este un non-sens cu efect distructiv asupra armoniei trupului și spiritului. Încă de pe vremea lui Moise se știa că laptele și carnea nu trebuie să se consume niciodată la aceeași masă.

1. Sursa: *www.doctormenci.ro*.

În anexa „Categorii de alimente și diagrama combinării lor" veți putea analiza amestecurile interzise și benefice ale tuturor categoriilor de mâncăruri și alimente.

> Ne bazăm pe mâncăruri și băuturi pentru a ne cultiva viața. Dar, dacă nu știm că naturile substanțelor pot fi contrare una alteia și le consumăm împreună fără să ținem seama de acest lucru, organele vitale își vor pierde armonia și în curând vor apărea consecințe dezastruoase. Așadar, cei care doresc să își cultive viața trebuie să fie atenți să nu își afecteze sănătatea în acest fel.[1]

Și apoi:

> Alimentele naturale integrale, în stare proaspătă sau, după caz, pregătite prin metode adecvate, consumate în asocieri bune, ușurează digestia și absorbția nutrienților, cu beneficii pentru sănătate și calitatea vieții.
>
> Alimentele compozite, sofisticate, cuprinzând materii prime naturale, dar rafinate, aditivi de sinteză, grăsimi artificiale și saturate (de origine animală), asociate incorect și nenatural sunt extrem de greu de digerat și asimilat, produc tulburări ale metabolismului, determină supraponderalitate, obezitate-sindrom metabolic urmat de tot cortegiul sau morbid de maladii cronice, așa-zise ale „civilizației moderne". Gastronomia fără cunoștințe de nutriție înseamnă îmbolnăvire. Consumul de alimente naturale, în asociații corecte, sub forma de mâncăruri simple, în cantități rezonabile, într-o dietă echilibrată și diversificată, cu alternanța perioadelor săptămânale de excludere a grăsimilor și proteinelor animale are efecte pozitive puternice asupra nivelului de energie fizică și mentală. Postul săptămânal, miercurea și vinerea este o modalitate de a realiza o restricție calorică benefică, având efecte de mărire a longevității.[2]

---

1. Chia Ming, *Cunoștințe esențiale despre mâncare și băutură*, 1368.
2. Sursa: *www.doctormenci.ro*.

Ce sunt grăsimile, carbohidrații, caloriile[1]*?*

Grăsimile

Deși trendul este unul complet opus este bine de știu că orice dietă din care sunt excluse complet grăsimile este periculoasă pentru sănătate. În prezent, atunci când vorbim despre diete, cure de slăbit, laitmotivul este „fără grăsimi". Însă atunci când ne privăm de alimente ce conțin acizi grași esențiali (Omega-6 și Omega-3, în raporturi de până la 4:1) ne punem de fapt în pericol sănătatea. Creierul este construit preponderent din grăsimi și calitatea acestora determină în mod direct calitatea structurilor sistemului nervos și funcționarea optimă a acestuia.

Grăsimile (lipidele) joacă un rol esențial în biologia celulelor, țesuturilor, organelor și întregului organism uman, fiind necesare pentru corecta desfășurare a proceselor metabolice și menținerea sănătății.

Exemple de grăsimi sănătoase:

- grăsimi din pește gras din zone oceanice cu ape reci (somon, cod, ton, merluciu, sardine), fructe de mare, unt natural;
- grăsimi din surse alimentare de origine vegetală – legume verzi, nuci, semințe de in, de cânepă, ulei de rapiță;
- grăsimi din uleiul de măsline, rapiță, arahide, palmier, de argan, semințe de pin.

Exemple de grăsimi periculoase:

- grăsimi animale saturate din grăsime și carne grasă;
- uleiuri vegetale hidrogenate și parțial hidrogenate (margarine, mai ales cele din prima generație), maioneze, alimente

1. *Ibidem*.

procesate, snack-uri, chipsuri, produse de patiserie, cofetărie, fast-food;
– excesul de uleiuri vegetale bogate în acizi grași Omega-6 din porumb, șofrănel, floarea-soarelui, alimente procesate.

Carbohidrații

Principala funcție a carbohidraților este să furnizeze energie organismului. Carbohidrații în combinație cu proteinele, grăsimile, vitaminele și mineralele sunt componentele nutritive esențiale pentru menținerea vieții.

Carbohidrații sunt compuși organici din carbon, hidrogen și oxigen care conțin cel puțin o zaharidă. Sunt alimente pe care organismul le folosește pentru a fabrica glucoza. Toți carbohidrații eliberează glucoză în timpul procesului digestiei. Glucoza este transportată în organism prin intermediul sângelui și ajunge în celule pentru a fi transformată în energie.

Pancreasul secretă insulină, care controlează absorbția glucozei în celule. Dacă avem de-a face cu un exces de glucoză, aceasta este convertită în glicogen care este stocat în ficat sau transformat în grăsimea depusă în diverse părți ale corpului.

Carbohidrații complecși sau amidonul se găsesc, în mod natural, în compoziția următoarelor alimente:

– orez brun;
– banane;
– fasole;
– năut;
– nuci;
– ovăz;
– păstârnac;
– cartofi;
– porumb dulce;

– cereale integrale;
– paste integrale.

Glucidele simple se găsesc în mod natural mai ales în compoziția fructelor și legumelor.

În formă artificială, carbohidrații simpli se regăsesc în produsele îmbogățite sau rafinate (pâine albă, paste din făină rafinată, dulciuri, produse de patiserie etc.).

Carbohidrații simpli au un index glicemic foarte ridicat și furnizează organismului energie pe termen scurt, dar și o senzație de sațietate limitată. Consumul de prea multe alimente bogate în carbohidrați simpli poate duce la creșterea riscului apariției unor probleme de sănătate, cum ar fi diabetul și bolile cardiovasculare.

Caloriile

Caloriile reprezintă cantitatea de energie bio-disponibilă ce poate fi prelucrată din alimente în urma proceselor de digestie, absorbție, metabolizare, exprimată în kilocalorii (kcal) sau kilojouli (kJ). În funcție de energia eliberată la 100 g, alimentele pot avea:

– densitate energetică minimă (sub 5 kcal);
– moderată (60-120 kcal);
– crescută (120-300 kcal);
– foarte crescută (300-1 000 kcal).

Alimentele naturale integrale au în general densități energetice scăzute și moderate, în timp ce alimentele rafinate, industriale au densități energetice crescute și foarte crescute. Din acest motiv este lesne de înțeles de ce ne îngrășăm mai repede când mâncăm fast-food decât atunci când mâncăm fructe, legume sau mâncare gătită în casă.

Ce ar trebui să știți despre calorii

Calitatea metabolică a caloriilor este o trăsătură esențială a indicelui de densitate calorică, fiind determinată de natura nutrientului din care provin: proteine, lipide, glucide. De fapt aceasta împarte caloriile în „bune" și „rele".

De exemplu, după ce mâncăm 25 g de bomboane (100 kcal) se va declanșa un proces de acumulare de grăsimi; pe când după un consum al unei porții de 6 ori mai mare de mâncare de fasole boabe (100 kcal) efectul nu va fi același, deși porția conține același număr de calorii disponibile.

Iată și explicația: în cazul bomboanelor, toate cele 100 kcal sunt utilizate și transformate în grăsime și colesterol, determinând îngrășarea, pe când în cazul fasolei, numai 50 kcal din cele 100 pot fi utilizate eficient, restul fiind eliminate prin excreție sau utilizate în alte scopuri (detoxifiere, creșterea peristaltismului intestinal, scăderea colesterolului etc.).

Prin *calorii rele* înțelegem calorii de slabă calitate, moarte, care provin din alimente rafinate, bogate în zaharuri, extrem de prezente astăzi în alimentația omului modern.

Alimentele care furnizează calorii oarbe sunt: zahărul rafinat alb, glucoza, fructoza, grăsimile rafinate și artificiale, alcoolul, alimentele industriale care combină făinurile albe cu grăsimi rafinate de origine animală sau vegetală, *snacks*-uri, chipsuri, produse de patiserie, cofetărie, băuturi răcoritoare, conserve de legume și carne, *junk food*. Mai mult, pentru a putea fi utilizate, caloriile goale consumă din rezervele organismului, având un efect puternic dezechilibrant.

Cu alte cuvinte, mâncăm fără să ne hrănim.

Prin *calorii bune* înțelegem calorii de înaltă calitate, vii, furnizate de macronutrienții alimentelor naturale, integrale. Aceste calorii nu îngrașă! Mai mult, previn bolile și îmbătrânirea precoce. Caloriile vii ne dau energie și ne fac să ne simțim puternici și sănătoși.

Putem vorbi aici și despre *caloriile negative* (care se încadrează, de asemenea, în categoria *calorii bune*). Pentru a fi digerate, caloriile negative au nevoie de o cantitate de energie mai mare decât cea pe care o pot ceda:

Fructe: afine, cireșe, prune, mere, pere, caise, mure, kiwi, ananas, zmeură, căpșuni. Se consumă întotdeauna singure, la alegere dimineața, seara sau între mesele principale.

Legume: varză, broccoli, conopidă, țelină, fasole verde, cicoare, păpădie, andive, sparanghel, vinete, ardei iute și gras, roșii, napi, ridichi, ruccola, usturoi, morcovi, anghinare etc. Se consumă în stare crudă sau preparate prin fierbere în abur, la grătar, gratinate, sotate.

Nuci, alune, semințe. Se consumă cu moderație, circa 50 g/zi.

Proteine de origine animală:
- *carne* – slabă de pui, găină, fazan, vițel, porc, iepure, struț, curcă;
- *pește* – păstrăv, somon, cod, calcan, macrou, merlucius, sardină;
- *lactate* – urdă, brânză slabă de oaie, capră, vacă, iaurt, kefir, sana naturală;
- *ouă de găină* marcate cu cifra 0 sau 1.

Proteine de origine vegetală: soia nemodificată genetic, quinoa, amarant, năut, linte.

Ce legătură există între alimente și greutatea corporală?

Atât noi cât și mâncarea pe care o consumăm sunt elemente chimice, organice sau anorganice. A mânca înseamnă introducerea în trup de nutrienți din exterior.

Unele filosofii ori credințe aduc în discuție două tipuri de alimentare cu nutrienți:

– fizică;
– spirituală.

Să discutăm în aceiași termeni. Știind că suntem alcătuiți din trup și suflet/duh considerăm că este de bun simț că fiecare dintre acești doi constituenți ai omului se hrănește cu ceva anume.

Alimentația fizică implică alimente solide și lichide.

Solidele sunt vegetale și animale. În general, *vegetalele* sunt vii, în timp ce *animalele* sunt nevii. Simpla așezare sau găsire a noastră în acest plan al creației face ca mâncarea pe care o căutam să fie compusă din ceea ce se naște din pământ și ceea ce se mișcă cu duh (animale). Impresia mea este că în cele din urmă, omul conștient de ceea ce mănâncă tinde spre o alimentație vie, în mare parte vegetală.

Realitatea relevă faptul că avem de-a face cu motive ale alimentației, dar și cu anumite nevroze alimentare.

Motivele alimentației care stau neapărat în slujba foamei naturale sunt dintre cele mai diverse: de la eșecuri emoționale (școlare, sociale sau financiare), până la asocierea mentală a plăcerii cu alimentația.

Fiecare dintre ele sunt forme eronate ale instinctului alimentar.

Nevrozele alimentare au aceleași cauze numai că se regăsesc la nivel compulsiv, adică un nivel la care fie problema nu este conștientizată, fie nu mai contează dacă este conștientizată sau nu. Suntem în stadiul în care mâncarea este cea care stăpânește viața individului. Devine o dependență.

La acest nivel, părinții Bisericii vorbesc despre patimă, despre o posesie demonică. Ce înseamnă asta? Că situația nu mai poate fi îndreptată după un algoritm propriu. Trebuie folosit un alt „standard".

Nu vom duce însă discuția atât de departe deoarece eu cred că acestea sunt comportamente duse la extreme. Iar noi aici doar prezentăm, nu tratăm!

Greutatea corporală este influențată de voința celui care ia o decizie cu privire la acest aspect. Omul se face responsabil de ceea ce introduce în gură pentru a mesteca. Fiecare acțiune de a duce un aliment spre gură trebuie făcută conștient! Insist asupra aceste conștientizări deoarece nu pot să nu observ că starea nației determină oamenii să consume alimente fără a se gândi la consecințe. Mai mult, oamenii consumă alimente fără a realiza actul în sine.

De câte ori nu s-a întâmplat să nu vă aduceți aminte ce anume ați mâncat peste zi?

Reluând o idee inițială, oamenii consumă alimente din care sunt ei înșiși compuși. Pentru aceasta încearcă să se completeze, să ajungă la „sațietate", ca și cum ar fi fost privați de ceva anume pentru a putea face acest lucru.

În aceeași ordine de idei, cu cât mănânci mai multă carne, hrană nevie, cu atât simți nevoia să consumi acest aliment în cantități din ce în ce mai mari.

Starea de foame (în gândirea taoistă, dar și în cea creștină) este o stare de obișnuință a trupului, nu o necesitate conștientă.

Astfel, putem bănui că starea de satisfacere conștientă a acestei stări de foame denumește o acțiune de întregire a trupului, din care s-a consumat ceva/cumva. Ajung astfel, ca atunci când foamea îmi cere, să introduc în mine alimente vii și nevii, cu aceeași componență ca și mine și care mă recompun.

Judecat în acest mod, actul de a ne hrăni este de fapt o suprahrănire, un act compulsiv, eminamente bolnav. Iar aici mă refer la caracterul și la pregătirea mentală a celui care se reîntregește.

Dacă acesta consideră că trebuie să se reîntregească mai mult decât e cazul, concluzia este mai mult decât vizibilă: egoism și îngrășare sigură.

Ce vrea „cultura media" de la noi?

Întregul complex cultural contemporan și în general social-media ne induce ideea de a mânca, de a bea, de a consuma cât mai mult și cât mai variat. Să fim ca niște lăcuste care consumă diverse produse, fără oprire. Însă nimic gratuit! Totul este, bineînțeles, contra cost. Un consum disproporționat în raport cu nevoile reale, ceea ce este evident în defavoarea sănătății omului dar și a situației sale economice. Totul este în favoarea celor care gândesc aceste macro-strategii de marketing alimentar. În toate produsele care apar în reclamele TV se investește enorm, așteptându-se de asemenea un profit fabulos pe seama lor.

Tot ceea ce ne prezintă reclamele media nu este neapărat „mâncare". De exemplu, diversele iaurturi cu fructe sau cu anumite efecte benefice nu au calitatea de mâncare nici din punctul de vedere al nutriționistului, nici al medicului. Cantitățile enorme de zahăr, de alți îndulcitori și de „E"-uri fac ca aceste produse să aibă un efect

care contravine total menirii mâncării: aceea de a „ține de foame" și de a întreține trupul.

Dimpotrivă, aceste produse la care se face reclamă (la majoritatea, de altfel) produc și mențin senzația de foame și vlăguiesc trupul. Slăbesc trupul pentru că ele conțin atât de multe substanțe adăugate, încât este imposibil de crezut că menirea produsului este cea promovată.

Cultura mâncării vrea de la noi să asociem cât mai multe activități cu acțiunea de a mânca: la cinema – mâncăm pentru că e *cool* să consumăm popcorn și băuturi răcoritoare. La serviciu – consumăm cafea, prăjituri, gogoși, sandviciuri și alte asemenea. În parc – mâncăm hotdogi, vată de zahăr. Ieșim în oraș la „o prăjitură", la o pizza, la o shaorma sau „la o bere". Oriunde mergem, suntem învățați că trebuie să luăm ceva: să mâncăm, să bem sau să cumpărăm ceva în acest scop.

Ne putem asigura cele 1 500-2 500 de calorii pe zi[1], luând două sau trei mese lejere. Nu trebuie să ne ocupăm ziua plănuind meniuri sau anumite produse pentru consum. Este suficient să ne respectăm orele de masă:

- micul dejun în jurul orei 8:00;
- masa de prânz în jurul orei 13:00;
- cina în jurul orelor 18:00-19:00.

Cultura media ne arată că pe lângă respectarea acestui program, eroii noștri din reclame sau din filme mănâncă de fiecare dată când se întâlnesc cu un prieten. Ies la un pahar de vin în timpul zilei, servesc o înghețată etc. Sunt lucruri pe care și eu le făceam, iar greutatea mea corporală era din ce în ce mai mare.

1. Nevoia energetică zilnică pentru un adult normal (n.a.).

Nu există niciun posibil univers în care să mâncăm orice pe săturate și să slăbim sau să ne păstrăm greutatea optimă!

Ceea ce fac alții la televizor sau în reclame este strict problema lor! În ce ne privește pe noi, voi, ca și mine, vă veți îngrășa, dacă veți exagera mâncând întâi dimineața, apoi o gustare la 10:00, apoi prânzul, apoi un hotdog pe o bancă, apoi un pahar de vin, apoi covrigei la birou, o înghețată, apoi o cină frumoasă în familie și mai târziu, ceva alcool.

Poate că în filme, acest plan este unul foarte bun; însă în realitate, toate acestea puse laolaltă, îngrașă, oameni buni! Îngrașă foarte mult!

Paul Bragg[1] menționează că în prima parte a dimineții nici măcar să nu se mănânce. Sunt zile în care în mod autentic dimineața ne este foame, însă în cea mai mare parte a timpului ne îngrijim de ceea ce credem că va fi pe parcursul zilei: „mănâncă pentru că îți va fi foame mai târziu!", ne auzim de multe ori sfătuindu-ne, părinții sau soțul/soția.

Eu cred că cel mai bine cunoaște situația stării sale de foame, chiar persoana în cauză. Acesta va hotărî dacă are poftă sau foame să mănânce dimineața și ce anume. Micul dejun vine după o noapte în care organismul s-a odihnit și a consumat puțin, însă a distribuit mult în corp. Cred că se întâmplă rar ca să existe dimineața o senzație autentică de foame, cum se întâmplă de exemplu seara, după o muncă epuizantă pe parcursul zilei.

Așadar, cultura alimentației contemporane ne arată în mod repetat și cu subînțeles, oameni fericiți care consumă mâncare din abundență. Mai mult, sunt asociate diverse plăceri cu anumite alimente ori arome.

„Vrei să te simți liberă?" – Consumă cutare produs.

„Vrei să fii în/de gașcă?" – Mănâncă mămăliga cutare.

„Vrei să ai prieteni?" – Bea berea cutare.

---

1. Paul Bragg, *Postul, un miracol*, Editura Adevăr Divin, Brașov, 2013.

Suntem maturi și înțelegem că soluțiile pentru toate problemele noastre nu sunt aproape niciodată de natură alimentară. Din contră, soluțiile sunt tocmai de natură nonalimentară: rugăciunea, meditația, conversațiile, mișcarea, lectura, plimbările etc.

Pentru ca o tânără să-și găsească un iubit, cu siguranță nu mâncarea este soluția. Pentru ca un tânăr să-și găsească o parteneră, în niciun caz nu e o problemă rezolvabilă cu ajutorul berii.

Cu toate acestea, ceea ce vedem la televizor este doar o mică parte din adevărul acestei vieți și poate nu cel mai elocvent. Ceea ce știm sau simțim, însă nu vedem la televizor, există! Și este un univers posibil și extrem de probabil. Aceeași înțelegere o aplicăm și pentru celelalte mijloace de informare în masă[1].

Este evident faptul că cineva câștigă foarte mulți bani din campaniile publicitare și din faptul că reușesc să convingă anumite grupuri-țintă să consume sau să cumpere anumite produse. Îngrășarea clienților este ca un pariu care este câștigat din start de marile companii. Strategiile de marketing, strategiile de amenajare a raftu-rilor în magazine sunt de o asemenea natură, încât produsele mai scumpe să fie mai la îndemâna/în văzul cumpărătorului, decât cele mai ieftine. Produsele puternic aromatizate sunt mai la vedere, decât cele mai naturale. Tot ceea ce este mai puțin sănătos este mai la îndemână decât produsele bio. Pentru că scopul este acela de a ne oferi plăcere, de a ne bucura când le consumă, de a fi impresio-nați de gust, existând astfel garanția că vom reveni negreșit în locul acela comun, de unde le-am luat.

Dr. Mencinicopschi a discutat pe larg de aromatizarea exce-sivă a unor produse pentru a ne „impresiona" papilele gustative.

1. Pentru detalii suplimentare și pentru studii aprofundate privind in-fluența televiziunii în viața noastră, recomand lucrările teologului român Virgiliu Gheorghe (n.a.).

Sunt produse special inventate, cu scopul de a vinde. Și când vorbim despre acestea, nu ne referim la o roșie, o ridiche sau o țelină.

Ci facem vorbire despre produsele inventate care au nutrienți inventați și care produc o senzație spontană de sațietate. Toate acestea se fac cu un aport uriaș de calorii, ceea ce va duce invariabil la îngrășarea noastră.

Mâncare artificială (non-food)[1]

Hamburger	*100 g*	*280 calorii*
Pizza	*100 g*	*250-300 calorii*
Foietaj cu caşcaval	*100 g*	*350 calorii*
Sos de usturoi	*100 g*	*350 calorii*
Popcorn microunde	*100 g*	*450 calorii*

Mâncare naturală

Salată de fructe	100 g	50-80 calorii
Salată de legume	100 g	35-50 calorii

Observăm că intervenția omului nu face decât să sporească foarte mult numărul de calorii din mâncare. Nu se urmărește gustul mâncării sau cât este de hrănitoare: scopul este revenirea la aceasta[2].

1. Sursa: *http://calorii.oneden.com*.
2. Omul reacționează plăcut impresionat la dulceață/zaharuri și la grăsime. Specialiștii au inventat diverse mâncăruri care să conțină din abundență cele două „droguri": dulciurile în primul caz și fast-food-ul în al doilea. Însă în cele din urmă au inventat drogul perfect care să le conțină pe amândouă: grăsimea dulce! Înghețata! *Milkshake*-ul! Îmbină ce este mai bun din ambele droguri și are efect de două ori mai rapid asupra acumulării kilogramelor (n.a.).

Omul se întoarce invariabil la acea mâncare, la acea bucată de pizza pentru că este bună la gust! Însă impactul celor peste 1 000 de calorii este catastrofal asupra sa. Prețul unei seri în oraș, în care se mănâncă o pizza, se beau câteva beri și se mai ciugulesc și câteva alune (de exemplu) este destul de mare. Iar acele calorii se transformă garantat în țesut adipos. Cum un kilogram de grăsime umană stochează circa 7 500 de calorii putem înțelege că după ce consumă o pizza, omul se poate îngrășa consistent, mai ales dacă acest regim de viață devine o obișnuință.

În mod normal s-ar impune o zi sau două de post după această masă copleșitoare, însă este greu de crezut că cel care a mâncat o pizza de 500 g și a băut cinci beri va putea să se abțină a doua zi de la orice fel de mâncare, doar pentru a elimina excesul din ajun.

Cultura media urmărește și reușește în mare parte să ne convingă de faptul că este „rău" să fii simplu și este „bine" să fii corporatist. Numai oamenii din mediul rural/oamenii comuni, fără pretenții, își fac singuri de mâncare! Oamenii ocupați, oamenii de afaceri, asociați cu tipul omului de succes, adică omul corporatist – mănâncă „în oraș". Se mănâncă eventual pe fugă, pentru că respectivii sunt prea ocupați, aleargă de colo-colo să câștige bani.

Paradoxal, am îmbrățișat această cultură. Ne-a convins că ne este greu să ne gătim mâncare acasă; cel mai simplu pentru noi este să cumpărăm semipreparate. „Am avea mai mult timp pentru noi!", zicea la un moment dat o reclamă. Timp în care – întreb eu – ce să facem? Eventual să mâncăm și mai mult?!...

Goana impusă omului în ultimul secol a făcut ca familiile să uite de sănătosul obicei al luării mesei împreună, în rugăciunea mulțumirii. Cât de important este ca cei ce se iubesc să stea împreună și să mănânce!

În Biblie există nenumărate scene în care pentru a lua o decizie, pentru a discuta o idee se stătea în jurul mesei/la masă. Și acum bătrânii te așază la masă, înainte de a-ți comunica ceva important.

Foarte puțini au rămas cei care – cel puțin duminica – se adună în jurul mesei din familie și iau prânzul. Nu cred că aș putea explica beneficiile în cuvinte, însă Domnul Iisus Hristos este cu ei. „Că unde sunt doi sau trei, adunați în numele Meu, acolo sunt și Eu în mijlocul lor" (Matei 18.20).

Cu alte cuvinte, „Viața este mai mult decât hrana și trupul mai mult decât îmbrăcămintea" (Luca 12.23).

Ce este glutamatul monosodic?

Glutamatul monosodic (MSG) sau E621 a fost descoperit la începutul secolului al XIX-lea în Japonia și este folosit în bucătăria asiatică. Rolul său este de a potența aroma alimentelor.

E621 este considerat un aditiv sigur de către FDA și UE și nu are o doză maximă per kg aliment. Această doză nu poate fi crescută foarte mult de către producătorii de alimente pentru că glutamatul de sodiu în cantitate foarte mare dăunează gustului alimentelor.

În ceea ce privește siguranța acestui aditiv, părerile sunt împărțite:

FDA și UE îl consideră sigur și acceptă studiile care arată că acesta poate produce efecte trecătoare unui număr redus de oameni (1-2% dintre cei care îl consumă): dureri de cap, amorțirea membrelor, înroșirea feței, constricție musculară și oboseală. FDA și UE resping afirmațiile referitoare la potențialul cancerigen al acestuia.

Alte organizații afirmă că glutamatul de sodiu este cancerigen, creează dependență, produce obezitate și afectează anumite funcții ale creierului (pe un studiu efectuat pe șoareci).

Cele mai întâlnite efecte ale glutamatului de sodiu sunt durerile de cap, amorțirea membrelor, înroșirea feței, constricțiile musculare, agravarea astmului și oboseala.

Aceste simptome formează un complex de simptome cunoscut sub numele de „Sindromul restaurantelor chinezești". Se numește astfel pentru că simptomele au fost observate după consumul de alimente din restaurante care folosesc glutamat din abundență, tocmai pentru a potența aroma mâncărurilor.

E621 se găsește în: sos de soia, cârnați, salamuri, parizer, condimente, supe instant, brânzeturi, legume în conservă, bulion, aromă naturală de pui, sosuri și în cea mai mare parte a alimentelor procesate. Atenție! Conținut foarte ridicat de glutamat au alimentele de post. Pateuri de post, „brânză" de soia etc.

Cred că ați conștientizat faptul că în momentul în care mâncați aceste produse, simțiți nevoia de a mai mânca. Încontinuu. Poate că v-a trecut prin minte că poate fi vorba de poftă sau de faptul că nu sunt la fel de hrănitoare ca mâncarea „de dulce", iar trupul cere mai mult.

Ei bine, nu! Glutamatul de sodiu era cel care vă păcălește și creierul, și gustul!

Unii autori indică în anumite studii[1] că MSG este folosit în mod intenționat în alimente. De ce?

– *MSG este ieftin.* Prin adăugarea de MSG este îmbunătățită percepția asupra aromei la alimentele de calitate inferioară. Astfel, oamenii ajung să aprecieze produsul respectiv ca având o calitate superioară. Pe de altă parte, utilizarea MSG reduce costurile de producție și crește profitul.

– *Pancreasul este stimulat de MSG.* Acest lucru determină eliberarea de insulină chiar și atunci când nu există carbohidrați asupra cărora să acționeze. Excesul de insulină determină o scădere a zahărului din sânge, ceea ce ne face flămânzi și duce la mâncarea în exces și la obezitate(!).

1. John E. Erb, T. Michelle Erb, *The slow poisoning of America*, Paladins Press, 2003.

– *E621 provoacă dependență.* Provoacă poftă pentru alimentele care conțin MSG. Substanța a mai fost numită și „nicotina alimentelor". Poftele conduc la un consum mai mare și la un profit sporit pentru producătorii de alimente procesate.

> Un alt efect deosebit de important observat de cercetători în testarea glutamatului pe șoareci este comportamentul agresiv și antisocial generat asupra rozătoarelor. Aceasta este de fapt o trăsătură surprinsă de toate experimentele din domeniu, fără excepție, așa cum subliniază și doctorul Russell Blaylock în cartea sa „Excitotoxinele". Și cum omul este de cinci ori mai receptiv la glutamat decât șoarecii, iar copiii de patru ori mai mult decât adulții, să ne mai mire oare că, îndopați cu glutamatul găsit mai ales în chips-uri, *dressing*-uri și supe, copiii noștri sunt tot mai agresivi?
>
> Având în vedere că studiile științifice arată tot mai concludent cum glutamatul distruge zonele cerebrale responsabile cu concentrarea și atenția și, în general, slăbește capacitățile cognitive – atât la animale, cât și la oameni, chiar din faza intrauterină, dacă mama a consumat multe alimente bogate în glutamat – de ce ne-am mai mira de slabele rezultate cognitive ale copiilor noștri sau de faptul că, așa cum arată aceleași studii, oamenii devin infertili?[1]

O măsură de protecție împotriva efectelor nocive ale acestei substanțe chimice pare să fie consumul de zahăr. După o masă care conține cu MSG ar trebui consumată o cantitate de circa 50 g de zahăr pentru a neutraliza efectele distructive ale glutamatului monosodic.

Însă nu trebuie să recurgem la această „soluție" de compromis; cel mai bine este să mâncăm doar natural și să renunțăm complet și definitiv la chimicale. În mod special copiii trebuie protejați de efectele acestor adaosuri nocive. Chiar dacă le cer părinților fel de fel de dulciuri sau alte cele, părinții să își folosească maturitatea/

1. Petru Molodeț, revista *Familia Ortodoxă*, nr. 18.

înțelepciunea pentru a califica oportunitatea unui aliment în meniul copilului. Desigur, ideal este ca măcar în cea mai mare parte să se consume mâncare naturală, făcută în casă cu produse naturale/bio.

Ce înseamnă calitatea produselor alimentare?

Cea mai potrivită discuție în acest moment ar fi despre mâncarea de la mănăstire. Nu cred să fie cineva care să nu fi apreciat la un moment dat gustul „complet" al mâncării pregătite de măicuțe sau de călugări. Este vorba despre informația transmisă preparatelor gătite. După cum susțin specialiștii în nutriție, alimentele sunt un cumul de informații preluate din mediul înconjurător. Mai mult, persoana care le amestecă în vederea obținerii unui produs comestibil produce un proces alchimic, dă naștere unei esențe noi. Procesul prin care se întâmplă acest lucru ține de calitatea bucătarului, iar bunele intenții și credința pot fi considerate „condimente". „Dragostea" despre care vorbesc unii că ar fi unul din ingredientele care dau mâncării gustul acela de neuitat nu reprezintă decât această informație care amprentează noii esențe create. Această informație pune laolaltă calitățile celui care face mâncarea și îl traduce în efectul său. Urmele sale se regăsesc în mâncarea pe care o face.

Astfel, un anumit fel de mâncare conține în gustul și în aspectul său atât talentul bucătarului, cât și calitățile sale spirituale și morale. „Informația" cuprinsă în mâncarea respectivă influențează mai departe trupurile celor care o consumă, respectiv nu doar că îi satură, ci îi și încântă; îi îndeamnă la frumos.

Profesorul Gheorghe Mencinicopschi vorbește despre o monotonie a paletei alimentare contemporane.[1] Astfel, atâta vreme cât

1. În filmul documentar *Toxic* al dr. Gheorghe Mencinicopschi.

omul mănâncă prost (slab și necalitativ), asta va fi și amprenta mâncării asupra lui! Mai ales omul de la oraș vedem că este palid, apatic și lipsit de perspectivă. Mâncarea sa, asemenea unei *doze* zilnice, este ca o pilulă: vorbim de pâine cu mezel, cartofi prăjiți, fast-food etc. Informația cuprinsă în mâncarea respectivă este atât de slabă, de puțină și de lipsită de valoare „vie", încât nu aduce aport energetic, ci doar adaugă un număr de calorii. Nu aduce niciun *secret* cu ea, nu face nicio surpriză consumatorului, nu conține în ea nicio *bucurie*. Mai mult, mâncarea văzută ca fiind obligatorie, întristează.

Omul consideră că „trebuie să mănânce" și atitudinea sa este una de dezgust; așteaptă să se termine imediat ce s-a așezat la masă. Totul devine o grabă spre un altceva, nedefinit. Cert este că nu ne bucurăm la timpul potrivit de mâncarea care ne dă viață.

În momentul în care optica asupra bucătăriei, asupra informațiilor deținute în alimente, asupra faptului că suntem ceea ce mâncăm se adâncește, atunci viața din produse începe să se arate.

> Mâncarea noastră este un dar de la Dumnezeu și, ca toate darurile de la Dumnezeu, fiind divine, ar trebui primite cu smerenie și cu frică de Dumnezeu. Ar trebui consumată având în inimă doar scopul pentru care a fost creată: aceasta a fost lăsată nu pentru sațietate, ci pentru împlinirea noastră.[1]

La polul opus avem produsele procesate, cele antropizate. O logică normală ar trebui să arate faptul că omul dă valoare produselor, iar investiția sa de timp și utilaje se traduce prin gust mai bun sau calitate mai bună decât produsele de bază. Din păcate, lucrurile stau exact pe dos. Intervenția omului asupra grâului, în încercarea lui de a face pâine, asupra cărnii în încercarea de a face preparate din carne – s-a soldat cu un mare eșec calitativ.[2]

---

1. Mitropolit Grigorie de St. Petersburg (1784-1860).
2. Vorbesc aici despre alimente procesate la nivel industrial, nu despre cele preparate cu grijă, în propria gospodărie (n.a.).

În căutarea echilibrului dintre calitate și prelungirea termenului de valabilitate a unor produse, omul a adus calitatea îndoielnică în bucătărie. Dorința de îmbogățire rapidă a unor patroni a făcut ca produsele din carne să conțină doar „urme de carne" sau produsele lactate să conțină mai mult proteină vegetală decât animală (mai multă soia).

Astfel, informațiile deținute în produsele alimentare antropizate sunt negative; au o influență nefastă asupra „universului alimentar personal", dacă putem să-l definim astfel.

Starea psihomentală a omului se alterează; după masă, omul preferă să doarmă, să piardă timpul, „să se odihnească" în loc să întreprindă ceva constructiv, o acțiune moderat activă. Corpul reacționează și transmite acest lucru, însă individul nu e capabil să interpreteze corect. Privește o persoană care mănâncă un măr, o salată etc. Ochii îi strălucesc, transmite bucurie. Viața din măr trece în om. Mare parte din produsele procesate sau intens procesate produc efecte contrare.

Calitatea produselor alimentare se referă strict la „cantitatea de viață" din alimentele respective. Trebuie să fie clar faptul că omul este o ființă vie care se hrănește cu *viu/viață* pentru a trăi. În cazul în care acest lanț se rupe/alterează undeva și hrana devine *moartă* sau omul se hrănește cu moarte, consecințele sunt clare. O stare de rău fizic îi invadează trupul, un sentiment de anxietate îi învăluie spiritul și, foarte probabil, va apărea în cele din urmă o formă de cancer. „De obicei pătimesc de cancer cei care nu postesc niciodată. Cancerul încă nu are leac și apare fără alte explicații; ca o frână pedepsitoare a desfrânării stomacului. Se vede că prin el este pedepsită lăcomia mâncărilor și obârșia desfrânării"[1].

1. Arsenie Boca, *Mare îndrumător de suflete din secolul XX*, Editura Teognost, Cluj-Napoca, 2002, p. 59.

Discuțiile pot fi interminabile despre „E”-urile conținute în diferite produse, despre faptul că în sosul de usturoi, spre exemplu, de fapt nu este decât 1-2% usturoi sau altele asemenea. Trebuie tras un semnal de alarmă asupra adaosurilor din alimente și trebuie spus că toate sunt extrem de dăunătoare. Este bun doar ceea ce a lăsat Dumnezeu să iasă din pământ și ceea ce se face spre slava Lui, în gospodăria proprie. Ceea ce putem adăuga fără să greșim este doar cantitatea de dragoste pe care o punem în mâncare când gătim produse naturale.

*

Apropos de cancer, voi insera aici o idee ce aparține unui medic și profesor de bioetică român, care a încercat să armonizeze religia cu știința în activitatea sa medicală[1].

Dr. Pavel Chirilă spune că în România ar exista undeva între 450 000 și 500 000 de bolnavi de cancer. Conform spuselor părintelui Arsenie Boca, această boală ar fi cauzată parțial de alimentație, dar se pare că are, în general, și cauze uman „comportamentale”.

> Cel puțin 150 000 de pacienți puteau să nu-l aibă (cancerul) dacă aveau un stil de viață corect și sănătos. Stilul de viață se referă la alimentație, dar se referă și la igiena trupului, și la somn, și la igiena sexuală. Un complex de practici și obiceiuri care constituie „stilul de viață”. La evitarea – sau nu – a stresului; la practicarea – sau nu – a rugăciunii; la practicarea – sau nu – a virtuților; la a fi – sau nu – un tip conflictual (...)[2].

1. Centrul de Medicină Socială Christiana.
2. Prof. dr. Pavel Chirilă, în cadrul conferinței video *Nu hrăni cancerul*, susținută la Universitatea de Științe Agronomice și Medicină Veterinară București, 17 martie 2013.

Ce este malnutriția?

Trebuie să înțelegem că nu *cantitatea* de mâncare ne satură și ne „ține de foame", ci *calitatea* produselor ingerate. Am fost educați greșit să mâncăm raportându-ne la cantitate și nu la calitate. Încă ceva. Nu vă faceți griji pentru „cantitatea de energie" care considerați că v-ar fi necesară pentru corpul vostru. Când veți fi în armonie cu trupul, veți vedea că puteți mânca foarte puțin și să vă simțiți mai energizați ca oricând.

Deci putem vorbi despre produse *foarte mici*, care însă au un conținut caloric extrem de ridicat, cum ar fi de exemplu cele care îmbină grăsimile cu zahărul: ciocolata, înghețata, *milkshake*-ul de fructe dulci etc.

Malnutriția nu este o boală; ci este o stare pe care specific foarte multor oameni. Este suficient să le urmărești coșurile de la supermarket ca să știi cum mănâncă și dacă sunt sănătoși. Malnutriția este starea în care omul se hrănește cu calorii și nu cu alimente care conțin viață în ele. Caloria este un atribut al mâncării, cum ar fi culoarea sau forma, nu reprezintă mâncarea în sine. Mâncarea în sine aduce o paletă întreagă de atribute, printre care cele mai importante sunt legate de „cantitatea de viață" pe care o are alimentul. Cu cât este mai proaspăt, mai verde, mai natural, cu atât are mai multă viață în el. Ajungem oarecum la aceeași discuție despre alimentele procesate, însă trebuie să înțelegem că alimentele fără viață conduc la malnutriție.

Din păcate, sursele de informare despre această problemă a umanității sunt destul de succinte. Buletinele medicale periodice (*Medical News Today*, de exemplu) confundă deliberat *malnutriția* cu mult mai severa *subnutriție*. Asocierea între cele două este făcută fără nicio legătură și fără nicio logică aparentă ori intrinsecă.

Subnutriția este lipsa mâncării pentru o extensivă perioadă de timp, iar consecința principală este foametea[1].

În opinia mea, marea masă a populației globale este malnutrită. Singurul care mănâncă bine și corect este țăranul autentic. S-a mai discutat în anumite cercuri despre acest aspect, al țăranului care își face singur mâncarea, care culege din grădină și mănâncă pe loc, mulțumind lui Dumnezeu pentru tot. Acest om este singurul care a scăpat de malnutriție. În rest, oamenii care își sprijină speranța pe marile magazine sau pe „stat" că îi va ajuta – fac o imensă greșeală. În goana după profit, nimeni nu are timp și nu vrea să se gândească la sănătatea noastră! Individul este singurul responsabil pentru sine și pentru familia lui de ceea ce mănâncă și de ceea ce bea.

Oameni buni, nu vă lăsați impresionați sau intimidați de reclame! De ceea ce vedeți la televizor ori prin magazine. Totul este pentru a vinde mai mult și pentru a face profit. Dacă veți adopta o dietă bazată pe legume, verdețuri, fructe, ierburi, semințe și puțină carne, vă va fi foarte bine! Încercați să realizați cât de dulci sunt lucrurile pe care le înghițiți. Excesul de zahăr (indiferent dacă e alb sau brun) cu siguranță vă va face rău.

Malnutriția nu e singurul subiect care trebuie abordat. Este și cel al *supraabundenței*.

Nu poate trece neobservat modul în care marile magazine sunt decorate în preajma zilelor de Crăciun sau de Paște, când cresc exponențial cumpărăturile specific sărbătorilor respective. Se fac aranjamente din munți de cozonaci, cascade de ouă de ciocolată etc.

---

1. Se pot căuta informații despre foametea din Republica Moldova și din România anilor 1946-1947. Lipsurile erau atât de mari, încât oamenii terminaseră de mâncat și cojile copacilor. Au fost cazuri în care, din cauza lipsurilor îngrozitoare, creștinii s-au văzut nevoiți să mănânce cadavrele decedaților. Pentru genul acesta de suferință a se vedea și cartea *Suferințele mamei Blondina, o martiră a Siberiei*, Editura Mănăstirea Sihăstria, 2010.

Cum să nu cumperi când vezi că este atâta belșug? Prețurile în schimb sunt la fel de mari sau poate chiar mai mari.

Cu alte cuvinte, *abundența* nu înseamnă nimic. Nu înseamnă că avem, că am avea nevoie sau că ne trebuie. Doar pentru că „este", psihologic suntem tentați să ne însușim din această *avuție*, însă înțelegem că nu avem nevoie și ne smerim.

Atenție, deci!

Malnutriția este încurajarea unui meniu compus din mâncăruri inventate, în care nu există viață. Nu promovez aici „mâncatul de verdețuri", ci un mod viu de a fi, un mod natural de a exista și de a fi în comuniune cu Dumnezeu. „Toate lucrurile Domnului, bune sunt și tot folosul la vreme îl vor da" (Înțelepciunea lui Isus Sirah, 39.39).

Ce vrem noi de la noi? Ce drum alegem?

De multe ori ne trezim că suntem în situația de a face anumite alegeri. Dacă până la o anumită vârstă părinții iau decizii pentru noi, la maturitate noi înșine devenim responsabili pentru ele. Și vorbim aici despre decizii de natură spirituală, alimentară, vestimentară, locativă etc.

Am văzut, așadar, că „societatea" vrea să consumăm cât mai mult, fără a lăsa impresia că are de gând să se oprească. Suntem confuzi, nu mai conștientizăm diferențele dintre ce este natural de ceea ce este otrăvit, artificial.

Ajungem să ne întrebăm dacă lumina, apa sau căldura soarelui sunt naturale sau trebuie să plătim pentru ele?!

Maturitatea însă vine oricum, iar noi venim în contact cu semenii noștri: dăm și luăm produse, interacționăm. Nimic și nimeni nu ne pregătește însă pentru ceea ce urmează: nu ne spune nimeni despre intențiile marilor companii care vor să ne vândă tot felul de produse,

nu întotdeauna de calitate. Nu ne spune nimeni despre faptul că „binele" este dat la o parte și că „răul" este expus ca fiind normal sau bun. Omul se trezește la vârsta maturității, la vârsta deciziilor, că este asaltat de oferte, dar nu cunoaște nicio tehnică, nicio metodă de a le distinge pe cele bune, de cele false sau neadevărate.

Apare în mod evident întrebarea: „Ce vrem de la noi?", unde ne poziționăm în lumea asta atât de înfometată după profit? În marea lor majoritate, oamenii când nu știu ce să facă sau când se simt copleșiți de masa de informații, de curente de opinie sau de idei, se ascund. De ce? De frică. Unde? În spatele obiceiurilor, al cutumelor, al autosuficienței... Nu vei putea schimba convingerile unui om trecut de o anumită vârstă, care „știe el" ce produs e mai bun. Ca urmare, pe acela îl va cumpăra oricum. Și-a creat acest obicei al anumitor cumpărături. Nu și-a pus niciodată întrebarea calității sau autenticității lui. Unii oameni sunt pur și simplu autosuficienți, nu-și doresc ca spiritul lor să fie răscolit de idei. Nu au nevoie de sfaturi, de îndrumare în viață. Experiența de tineri și cea dobândită în școală este suficientă. „Este bun așa rău!", îți vor spune într-un mod sarcastic.

Revenim totuși cu picioarele pe pământ, acolo unde în sudoare ne câștigăm pâinea și unde, cu luciditate, greu ne ținem pe calea cea bună, când ne dorim să fim mai buni, să știm ce să alegem, să nu cădem pradă bestiei care se dovedește a fi societatea consumistă.

Vrem să știm ce să mâncăm, ce să bem, cum să ne comportăm cu copiii, cu semenii, cu părinții. Vrem să știm de ce să ne luăm o mașină, de ce o anumită mașină, un anumit apartament sau casă, o anumită haină. Vrem să știm ce alegem când ne aflăm în situații cruciale pentru viața noastră. În fața unor asemenea întrebări trebuie să cugetăm mai mult pentru că răspunsurile corespunzătoare devin informații care ne transformă viața și odată cu asta transformă tot ceea ce ne identifică pe noi, ca și indivizi, în societate.

De ce acum 50, 100 sau 300 de ani era altfel decât acum? Poate erau motive pentru care omul trebuia să-și câștige pâinea prin sudoarea frunții, tocmai pentru a înțelege că prin intermediul lui sau al muncii sale transforma pământul în hrană pentru trup. Acum munca noastră este un simplu „capital" care se negociază și care se poate reloca oriunde.

Or, munca omului nu este „capitalul" nimănui. Munca presupune implicare și dăruire. Pe câmp, omul își asudă fruntea; anume câmpul respectiv este binecuvântat cu picioarele sale și nu altul. Și în niciun caz – *oricare altul* – cum încearcă să ni se inoculeze, din punct de vedere corporatist.

Să ne impunem să ne dorim ieșirea din acest lanț al cererii și ofertei. Să refuzăm viața în care noi putem să spunem ceva doar în momentul în care trebuie să plătim. În toată această ecuație noi suntem priviți doar ca niște pioni care pot înainta pe tabla de șah a vieții, doar cu o căsuță și doar în față! Iar în cel mai deosebit caz am putea avansa într-un lateral cunoscut.

Refuzul acceptării mentale a acestei împărțiri în categorii ne ajută să înțelegem rostul lucrurilor și motivul alegerilor pe care trebuie sau nu să le facem.

Pentru a fi informați este necesar să studiem, să citim, să ne perfectăm încontinuu pentru a face față noului care se impune cu o frecvență din ce în ce mai sporită și pentru a rămâne în acord cu spiritul vremurilor. Să descoperim metode noi și mai bune de trai, rețete noi de hrană, combinații mai inventive, viața interioară să fie dedicată Duhului Sfânt, sufletul să fie dedicat credinței. Iar în toată această luptă să conștientizăm că avem un singur prieten sincer și devotat: Domnul Iisus Hristos. Puternic, dar Unul singur (subliniez aici doar singularitatea prieteniei, nu neajunsuri ale divinității). Dincolo de această prietenie, ispitele, tentațiile pândesc la tot pasul. Să fim conștienți de acest lucru în fiecare clipă a „incursiunii noastre prin lume": cumpărături, serviciu etc.

Operele Sfinților Părinți ai Bisericii vizează de obicei două aspect esențiale:

– clarificarea calităților divine, pentru a-L putea înțelege mai bine pe Dumnezeu și pentru a-L putea iubi în cunoștință de cauză;
– ținerea patimilor în frâu, în această lume. Nu există scrieri ale Sfinților Părinți care să nu descrie luptele acestora cu patimile și cu lumea.

Este deci lesne de înțeles că patimile și lupta împotriva lor au o importanță capitală în viața creștinului. Chiar dacă nu identifică dintru început acest aspect, în cele din urmă el i se va contura tot mai clar. Iar soluția/calea este oferită de Dumnezeu.

Astfel, omul se va găsi mereu între Hristos și lume/ofertele acesteia[1]. Va fi mereu întins între rațiune și inimă, între divinitate și lume, capete esențiale pentru viața sa.

În momentul în care omul va conștientiza capcanele lumii acesteia și își va raporta viața la voința divină, va ști că se află pe calea cea bună. Cum viața aici, pe pământ, este una singură și relativ scurtă, ar fi bine să nu se abată de la această cale. Cu cât ea devine mai dreaptă și mai îngustă, cu atât va ști că încă din această viață el va ajunge în apropierea lui Dumnezeu. „Adevărat grăiesc vouă: Dacă veți avea credință și nu vă veți îndoi, veți face nu numai ce s-a făcut cu smochinul, ci și muntelui acestuia de veți zice: Ridică-te și aruncă-te în mare, va fi așa" (Matei 21.21).

Pentru asta nu trebuie să alegem între rațiune și inimă, ci să le punem în armonie. Să ne concordăm cuvântul cu fapta. Să luăm atitudine. Altfel riscăm să ne pierdem atât trupul (prin boală, obezitate), cât și spiritul (atotsuficiență), respectiv sufletul (capcana patimilor).

---

1. Vedem lumea ca loc de manifestare a ispitelor „necesare" (pentru mântuirea sufletului) și a celor „accidentale", respingerea lor ne cizelează, ne ghidează (n.a.).

Cine mai ține cură? Ce este postul?

Nu întotdeauna s-a pus atât de mare accent pe aspectul semenilor noștri. Faptul că erau grași sau slabi nu prezenta interes prea mare pentru ceilalți. Astăzi toată lumea poartă de grijă la toată lumea. La televizor, în societate, la serviciu, pe scara blocului – în fine, peste tot – oamenii au ajuns să-i judece sau cel puțin să-i chestioneze pe semenii lor sub pretextul că sunt slabi sau grași.

Personal, nu știu când s-a aprins acest *interes* față de celălalt.

Cert este însă că s-a ajuns ca grija asupra burții sau a grăsimii de pe coapse să depășească grija față suflet, grija pentru copiii care se abat de la calea cea bună, grija față de renunțarea la păcatele săvârșite cu fapta și cu gândul. Abia aici este nevoie să ne comportăm cu discernământ. Grija pentru cele exterioare nouă nu se justifică în totalitate; pentru a putea acorda atenția necesară sufletului este necesar să putem să eliminăm motivele de discuție legate de trup. În acest sens, ceea ce este legat de fizic/trup trebuie să treacă pe un loc secund, în raport cu grija față de suflet.

Dacă privim în jurul nostru, curele de slăbire adoptate sunt din cele mai diverse: aleg să meargă în sălile de forță, mănâncă numai anumite produse, aleargă, disociază alimentele, respectă anumite tabele calorice. Toate sunt bune într-o oarecare măsură, însă nu-și vor atinge efectul scontat dacă persoana care vrea să slăbească nu se schimbă în profunzime. Dorința de a slăbi trebuie implementată la nivel de conștiință.

Atâta vreme cât conștiința nu este pregătită să facă un efort asumat și să proiecteze schimbarea, totul este în zadar. Să nu vă păcăliți că abordând o cură de slăbire cât mai costisitoare, aceasta va da și roade. Chiar dacă îi acordăm întâietate, trupul trebuie să urmeze duhului/spiritului.

Abia când duhul tău va prelua frâiele privind dorința ta de a slăbi, aceasta va fi dusă la îndeplinire. Trupul nu știe ce vrea sau nu știe ce este mai bine pentru el. Mereu se lasă ademenit. „Căci trupul poftește împotriva duhului, iar duhul împotriva trupului; căci acestea se împotrivesc unul altuia ca să nu faceți cele ce ați voi" (Galateni, 5.17).

În concluzie, noi nu trebuie să purtăm negocierile cu trupul dacă ne propunem să slăbim. Exact cum spune și un proverb: „nu cu calul trebuie purtată negocierea, ci cu stăpânul său".

Oamenii țin cure de slăbire și pentru a fi la modă. Acum moda de a merge la sală, de a face „cardio", „aerobic", „bicicletă", „bazin", toate se constituie într-un mod de viață, însă nu neapărat unul mai sănătos. Nu vreau să fiu interpretat greșit că sunt împotriva acestor practici, la modul absolut. Ci trebuie doar înțeles faptul că efortul de a slăbi nu constă în a plăti ședințe la o sală de forță, de a depune efort în ora respectivă și apoi de a reveni acasă, la programul obișnuit. Aceasta este o muncă deșartă, exact ca în cazul lui Sisif sau al Meșterului Manole. Tot ce s-a realizat azi, până a doua se va fi risipit.

Am importat din „cultura americană" joggingul, obiceiul alergatului prin parcuri într-o pauză de muncă. Însă după aceea, *alergătorii* își reiau nestingheriți programul consumist.

Ce concluzie tragem? Că vedem, ne place, sperăm la astfel de normalitate, dar ne întristăm în inima noastră că nu putem. Condițiile specifice țării noastre sunt în concordanță cu un asemenea stil de viață[1]? Avem noi parcuri, servicii, dușuri și pauze care să ne permit astfel de „bune practici?"

Ajungem din nou la conștiință; conștiința de sine, de mediul căruia îi aparținem, de cultura care ne caracterizează viața și de condițiile în care desfășurăm activitatea.

---

1. Aș putea aduce și alte amendamente stilului de viață impus de americani pe o planetă care trăiește în mare parte la limita subzistenței, însă nu intră în subiectul acestei cărți (n.a.).

Cultura aspectează locul de proveniență; ea rezonează armonios doar cu arealul respectiv. Nu putem impune cultura *Cimitirului vesel* într-o țară cu obiceiuri funerare sobre, dacă ar fi să dăm doar un exemplu.

Nu vă lăsați induși în eroare de reviste, ziare, site-uri conform cărora anumite rețete de slăbire fac minuni. Nu fac! Marea lor majoritate sunt create pentru ca promotorii lor să se îmbogățească. Privind un exemplu de succes, de slăbire cu aproximativ 30-40 kg, nu te va ajuta cu nimic. Veți spune că e motivant. Ei bine, nu! Cu cât este mai mare diferența de greutate între ce a fost și ceea ce este, cu atât creierul procesează mai greu această informație. Trebuie făcuți pași mici.

Ai reușit ca prin eliminarea pâinii să slăbești trei kg în 10 zile? Este foarte bine! Ești un erou! Toți cei care slăbesc foarte mult nu vă vor spune însă toată aventura slăbirii lor, motiv pentru care urmându-le metoda ați putea să rămâneți singuri la un moment dat și să vă apucați de mâncat (prea mult).

Cele mai bune exemple de slăbit sunt cu totul altele. Întrebați-i cum nu s-au îngrășat pe cei care își păstrează greutatea de ani de zile. Aceia vă pot mărturisi meniul perfect al unei zile.

În cele ce urmează voi puncta ce înseamnă postul ca restricție alimentară:

Trebuie să mâncăm într-adevăr disociat, însă nu oricum: mâncarea trebuie disociată de patimi! Lenea, mândria, lauda de sine, arghirofilia[1], pofta, curvia, preacurvia trebuie separate de patima

1. Iubirea de bani, nu neapărat de averi; omul are nevoie de bani pentru a-și cumpăra ceea ce îi este necesar. Nevoia efectivă de bani fizici (de acumulare a lor) și banii ca putere de satisfacere a unor „eventuale" nevoi, se constituie în patimă, iar aceasta trebuie rezolvată (n.a.).

mâncării abundente. Atât mâncarea, cât și celelalte au loc în trupul nostru. Valoarea trupului în acest caz[1] ajunge să fie prea mare și duhul nu ajunge la materie să-i regleze valorile.

Nu degeaba se recomandă mâncarea în rugăciune și în liniște, la masă. Astfel, mâncarea pătrunde în trupul nostru, în armonie cu duhul (sfânt?). Alimentele ingerate vor fi însoțite de acesta, vor fi cântărite de el și da, ce este în exces va fi întors din drum. Când Duhul este „șef" peste conștiința omului, va decide în consecință.

În cazul în care mâncarea se asociază cu alte patimi, vorbim doar despre împlinirea voii trupului. Acesta nu mai simte sațietate, nu mai simte nicio plăcere consumând de exemplu grâu, fructe, legume. Dispare plăcerea *unirii* cu materiile organice ale lumii, create pentru om. Carnalul, doar aspectul material al vieții, este ca un vis urât din care odată trezit, nu îți veni aminti decât că te-ai simțit prost. Atât. Totul în carnal este confuz; nu-ți place ceva anume, nu te încântă nimic. Ești la un pas de deznădejde. Ceea ce înseamnă că patima te-a copleșit. Te-a învins.

Excreția. În ce condiții putem vorbi despre o excreție eficientă?

Acum zac în patul durerilor și nu este tămăduire trupului meu; ci mă rog ție, celei bune, care ai născut pe Dumnezeu, Mântuitorul lumii și Tămăduitorul bolilor, ridică-mă din stricăciunea durerilor.[2]

Mă miluiește și-mi iartă mie, nevrednicului, toate câte am greșit Ție astăzi ca un om, și nu numai ca un om, ci și mai rău decât dobitocul.

1. A-i da voie trupului să se manifeste după cum poftește poate fi considerată o luptă câștigată de acesta, dar în acel moment Cel Rău se va comporta în trup ca și cum ar fi câștigat și sufletul (n.a.).
2. *Paraclisul Maicii Domnului*, Cântarea a VI-a.

Păcatele mele cele de voie și cele fără de voie, cele știute și cele neștiute, care sunt din tinerețe și din obiceiul cel rău și care sunt din voia cea slobodă și din lene (...)[1]

Ani de zile am mâncat și am băut și nu m-am gândit ce va fi cu mine. Nu m-am gândit nici unde se duce acea mâncare și băutura pe care eu o băgam în gură cu atâta patos. Nu m-am întrebat de ce trebuie să beau apă, de ce trebuie să mănânc anumite alimente care să-mi faciliteze un tract mai bun, mai lin. Doar am mâncat cât pentru mai multe persoane. Acum, când îmi amintesc, cred că era vorba și de o ispită care mă determina să mă comport atât de „bolnav" cu mine însumi, cu propriul corp. Căci „lăcomia pântecelui" trebuie să însemne ceva fizic; trebuie să aibă loc o acțiune concretă pentru a te numi „lacom".

Mâncam tot ce prindeam, în orice cantitate. Și la băutură la fel. Aproape orice, în orice cantitate. Iar dacă aveam parte și de alcool era perfect. Un bun simț exista, însă în intimitate, când nu mă putea judeca nimeni. Când nu mai exista nicio opreliște. Stăpânul meu stomacul mă dezlega, iar eu mă conformam.

Am început să abordez problema excreției în momentul în care mi-am simțit abdomenul tare; când am simțit că am intestinele blocate și parcă strâmbe. Parcă ceea ce intrase înăuntru se chinuia acolo, și mă chinuia. Câți dintre voi oare nu ați mâncat până când cu greu vă mai puteați mișca? Oare câți dintre voi nu ați sărbătorit Paștele sau Crăciunul cu atâta mâncare, încât ar fi mâncat cu greu trei-patru oameni la o masă obișnuită? Bineînțeles că atâta mâncare ajunge să ne facă rău.

Să nu mai spunem că nu știam nimic despre sfaturile Sfinților Părinți legate pe problemele alimentare: „Nimic nu ajută mai mult la sănătate, nimic la agerimea simțurilor, nimic la alungarea bolilor,

1. *Rugăciunea de seară*, Rugăciunea a III-a.

cum ajută cumpătarea în mâncare”[1]. Ziceam „da”, însă în realitate era „nu”; de fiecare dată.

Și eu, ca toată lumea, legat de excreție dețineam doar informații de nivel elementar, obținute la școală: că există intestine care asimilează substanțele nutritive, apoi resturile alimentare ajung în intestinul gros și apoi la hazna. Cam așa este, dar în cât timp se întâmplă tranzitul acesta? De ce apar balonările? Cum trebuie să stăm pe toaletă ca să evacuăm mai bine materia fecală? Etc.

În primul rând trebuie să ne întrebăm cât anume mâncăm la o masă. Un meniu eficient este un meniu pentru o singură persoană și pentru o singură masă odată. Doar așa vom fi energizați și ne vom face treaba eficient.

Ayurveda[2], *de* exemplu, arată că o hrănire eficientă are loc atunci când în stomac există o treime mâncare, o treime apă și restul aer.

Acesta trebuie să fie raportul vizat între mâncarea și eficiența statului la masă. Oricând și orice masă ar fi nu trebuie să depășim (mult) aceste limite pentru că surplusul aduce după sine balonări, dureri și altele.

Acestea din urmă sunt rele (nu neapărat rele în sine) deoarece ne distrag de la activități importante pentru noi sau pentru sufletul nostru, precum petrecerea timpului cu familia, rugăciunea personală sau la biserică, ieșitul cu copiii în parc etc.

După ce am văzut cât mâncăm la o masă, să analizăm cât timp îi ia mâncării respective să ne tranziteze sistemul digestiv. Astfel aflăm dacă avem un tranzit intestinal eficient sau nu.

Colonul se pare că a fost destinat să funcționeze ca sistemele de evacuare prin scurgere[3]. Din cauza mâncărurilor denaturate și

1. Sfântul Ioan Gură de Aur în *Viața în duh filocalic*, ed. cit., p. 8.
2. *Ayurveda* este un sistem de vindecare natural vechi de 5 000 de ani care își are originea în cultura vedică a Indiei.
3. Daniel Reid, *op. cit.*, p. 163.

supraprocesate, mare parte din acestea rămân blocate în colon chiar și după 12-18 ore de la ingerare. Corpul nostru produce ceea ce se numește „mucus" pentru a izola alimentele dăunătoare de absorbția de la nivel intestinal.

În cartea *Rational Fasting. Regeneration Diet and Natural Cure For All Diseases*, Arnold Ehret[1] a stabilit care este natura și rostul mucusului din organism. El a adunat toată viața dovezi legate de faptul că mucusul cauzează îmbolnăvirile noastre. Ierburile și fructele sunt singurele care nu produc mucus în organism. De aici rezultă că, cu cât mâncarea este mai complexă și mai procesată, cu atât avem parte de mai mult mucus, deci de mai multă moarte (o șansă mai mare de a ne îmbolnăvi).

Ehret a murit (în urma unui accident sau crime) imediat ce a finalizat lucrarea sa fundamentală *The Mucusless Diet Healing System*[2].

După ce sunt „înmuiate" în salivă, alimentele „chimizate" ajung în stomac, intestine și colon. Aici, bucatele sunt înconjurate cu un strat de mucus pentru ca aceste chimicale să nu se împrăștie în organism. În teorie aceste depuneri sunt evacuate până la urmă, însă din cauza unei alimentații foarte neglijente și antropizate, colonul se înfundă cu mucus și alimente pe jumătate digerate. Studiile americane arată că o persoană normală (oricine) are în colon între 2,5 și 7,5 kilograme de materie organică în diverse stadii de putrezire. Aceste materii ar trebui evacuate de urgență pentru că ele dau starea

1. Arnold Ehret (1866-1922) a fost un promotor al educației legată de sănătatea populară, în Germania. A scris mai multe cărți despre dietă, detoxifiere, frutarianism, post, despre combinarea alimentelor, sănătate, longevitate și naturopatie. Aici este citată cartea *Postul rațional. Dieta care regenerează și remediul natural pentru toate bolile.*
2. „Dieta fără mucus care vindecă".

de rău din organism. Această materie se mai numește la noi „placă de colon". Norman W. Walker[1] spune:

> Eliminarea alimentelor nedigerate și a altor produse reziduale este la fel de importantă ca și digerarea propriu-zisă și asimilarea alimentelor. Cele mai bune regimuri alimentare nu pot avea niciun avantaj față de cele mai rele dacă sistemul de evacuare al colonului este înfundat cu depuneri de reziduuri și elemente dăunătoare.

Irigarea colonului sau clisma este cea mai eficientă soluție pentru a curăța colonul de materiile întărite de pe pereții acestuia[2]. Clisma se face după o perioadă de abstinență alimentară. Doar așa se poate curăța organismul de „relele" adunate în colon. Se pot face și irigări de colon profesionale. Cei care practică aceste curățări spun că în genere este nevoie cam de 6-10 ședințe pentru a curăța colonul în profunzime. O curățare bianuală ar trebui să prevină orice gen de probleme de sănătate[3]. Pe lângă prevenirea problemelor, curățarea intestinului gros aduce și o radiantă stare de bine, o stare de pace și liniște interioară tocmai pentru faptul că o astfel de stare de bine ar trebui să ne cuprindă în momentul în care ne alimentăm natural.

Fibrele sunt cele care ar trebui să curețe în mod natural colonul. Legumele crude, tărâțele, semințele sunt cele care ar trebui să facă curat în colon pentru a nu mai simți o eternă balonare în zona

---

1. Norman W. Walker (1886-1985) a fost un pionier în domeniul sucurilor din fructe și vegetale prin presare la rece. Aici este citată cartea *Sănătatea colonului: Cheia unei vieți vibraționale*.
2. Unul dintre cei care au explicat cum funcționează clisma și au analizat efectele acesteia este Alexandru Tița, un tânăr care scrie pe site-ul *www.toataviatalatot.com*. În urma unor posturi personale repetate, acesta recomandă semestrial postul negru de șapte zile, dar și irigările de colon pe parcursul acestuia (n.a.).
3. Sunt clinici în țară (București, Timișoara, Cluj) care se ocupă cu irigarea colonului sau cu *colon hidroterapia*.

subabdominală. Din păcate nu foarte multă lume consumă suficiente alimente crude, pâine din tărâțe (făină integrală) și semințe, încât acestea să-și facă efectul. Cum obiceiurile alimentare ale contemporanilor s-au schimbat radical în ultimii 20-40 de ani ar trebui să fim conștienți că trebuie să intervenim fizic asupra curățirii colonului. Evitați pe cât posibil variantele de curățare a colonului obținute din farmacii. Este simplă pudră de tărâțe fără un prea mare efect în raport cu banii cheltuiți. Cel mai bun curățitor este cel natural: fibrele din legumele crude și făina aspră.

În ce privește modul defecării propriu-zise, toaleta modernă pare să nu fie cea mai bună invenție. Poziția la toaletă – *stând în fund* – nu relaxează intestinul gros și nu aliniază organele interne astfel încât materia fecală „să curgă" în exterior. Singura poziție în care colonul se relaxează și evacuarea se efectuează perfect este defecarea de la *baia turcească*[1]. Pentru o defecare mai bună, chiar și pe toaleta normală, se va arcui spatele și se vor ridica mâinile în sus. În acest fel organele interne se așază mai bine și evacuarea se produce mai eficient.

Sunt cercetători care vorbesc și despre cancerul produs la nivel de colon tocmai din cauza substanțelor care nu pot fi procesate și descompuse acolo. Cu cât o alimentație este mai sănătoasă, cu atât apar mai puține probleme în zona colonului. Și invers: cu cât o alimentație este mai „antropizată", mai procesată, cu atât apar mai multe probleme cu digestia, cu excreția și cu colonul în genere.

După cum rezultă și din fragmentele pe care le-am extras din rugăciuni, starea de decădere se manifestă odată cu conștientizarea stării de „mai rău decât dobitocul". Oare un animal nu se oprește

1. Daniel Reid, *op. cit.*, p. 182.

atunci când se satură? Nu evită el, în mod natural, alimentele care-i sunt dăunătoare? Oare animalele mici nu evită, instinctiv, alimentele supraprocesate?

Ce legătură există între trup și suflet, mâncare și spirit?

Religiile orientale evidențiază faptul că totul influențează totul, însă nu „la firul ierbii", așa cum susțin unii, ci la nivel de conștiință. Iarba nu are conștiință; nu poate spune că am avut intenția de a o călca. Orice consecință aplicată asupra mea, în cazul în care Natura mi s-ar întoarce împotrivă pentru că am călcat iarba ar fi o nedreptate. De ce? Pentru că eu nu am dorit să o calc. Apoi iarba este de multe ori pavajul căii noastre prin poiană, prin pădure sau în zona în care ne plimbăm. Într-o zonă absurdă a discuției am putea spune că și aerul este tulburat de noi atunci când ne deplasăm.

Creștinismul abordează altfel lucrurile.

Nu putem fi absurzi când ne raportăm la lume, ca întreg. Cum nu mergem prin aer, ci ne urmăm doar firea, este de bun-simț faptul că vom călca pe pământ și că am putea călca din greșală plante ori insecte, ființe mai mici. Cum omului i-a fost dat să stăpânească animalele și natura în general trebuie să înțelegem că omul are datoria de a fi *împărat peste împărăție*. Această datorie, acest *dat,* îi va fi imputat la judecată: „Ce ai făcut ca să crești/sporești ceea ce ți-am lăsat pe mână?" vom fi întrebați. Se pare că nu contează atât de mult starea lucrurilor, ci contează[1]

1. Într-o înțelegere superioară (care ne descoperă valențele metafizice ale materiei ce „se mântuiește" în cazul în care își atinge scopul) a celor văzute putem discuta despre o înțelepciune a creaturii și despre o logică înțeleaptă a acesteia (n.a.).

devenirea[1] și destinația sau utilizarea bună a creației sub toate aspectele ei.

Este absolut normal ca trupul să-mi influențeze sufletul atâta vreme cât este „gazda" mea, a afectelor și a rațiunii mele. Afectele mele depind într-o oarecare măsură de forma și de aspectul trupului (mai ales la tinerețe). Măcar de aici trebuie să înțelegem o legătură între suflet și trup.

Sufletul imprimă manifestarea trupului, îl emoționează, îl impresionează, dă naștere acelor sentimente ce le simțim în afect, nu în trup.

Pe de altă parte, trupul „impresionează" într-o anumită măsură sufletul prin intermediul „amintirilor" senzațiilor trezite de cele cinci simțuri; de asemenea, schimbă informații legate de „intuiție", despre „forul interior"[2].

Mâncarea în exces afectează trupul în mod evident, iar acesta transmite totul sufletului, prin efectul de domino. Astfel o patimă statornică poate pune stăpânire pe suflet aducând în final deznădejdea.

Nu trebuie să uităm că mâncarea conține acest „viu" în interiorul ei. Cuprinde o parte din „energiile creației" și le transportă în om. Aceste energii înmagazinate în culoarea și forma alimentelor naturale construiesc (sau ajută la construire și reabilitare) Omul în totalitatea lui – Omul cu trup, suflet afectiv și rațional și spirit,

1. Constantin Noica (1909-1987), filosof și eseist român. Problema devenirii este una dintre principalele idei filosofice ale sale. De exemplu: „Nu cine ești, ce te interesează, ci care-ți este sinele, căci sinele tău este mai vast decât tine și adevărul tău devine într-un sens dezmințirea ta. Iar sinele care a rupt cercul eului devine întotdeauna susceptibil de lărgire, ca fiind orizontul mișcător cu care te adeverești în adânc".
2. *Forul interior* este un termen folosit în psihologie pentru a denumi aceeași chestiune pe care teologia o numește „duh". Acest „duh" este vocea care vorbește conștiinței (n.a.).

ce tinde spre Dumnezeu, adică spre chipul și asemănarea cu El. Cum acest chip nu este ceva concret, ci o stare conștientizată în momentul în care Duhul ne descoperă ciopârțirea care ne urâțește, puțini sunt cei care ascultă acest „for interior" care le șoptește ceva.

Cum nimic din viața omului nu îi aparține acestuia cu adevărat trebuie să înțelegem această trecere a omului prin lume ca pe o vizită a unui musafir. Ești primit în casă și ai drepturi în locuința respectivă întrucât stăpânul locului este bucuros de oaspeți. Mai mult: te-a invitat chiar el! Cu ce anume poți să îl superi pe stăpânul casei?

Cam aceasta este limita pe care o poate atinge omul în lume. Având în vedere că nimic nu este cu adevărat al tău, ci toate sunt „spre folos" înțelegem oare acest lucru și ne comportăm ca un musafir bun? Lăsăm „loc de bună ziua"?

În concluzie, toate influențează pe toate, însă nu în felul în care ne învață orientalii. Noi trebuie să ne înțelegem rolul în lumea în care ne-am născut precum și posibilitățile pe care le avem aici. Trupul este un mijloc, sufletul are rolul de a raționa și egaliza înțelegerea, iar spiritul este pentru a comunica și traduce în duh (în dimensiunea Divinului) cele de pe pământ.

De ce există „efectul yo-yo"?

Avem de-a face cu „Efectul Yo-yo" atunci când imediat după ce ai slăbit te îngrași înapoi. Cu alte cuvinte, revii de unde ai plecat; exact ca jucăria yo-yo. Este vorba despre un ciclu de slăbire și de îngrășare, spun cercetătorii.[1]

1. „Efectul yo-yo" a fost studiat la Universitatea Yale din Statele Unite ale Americii; se mai numește și „greutate ciclică" (n.a.).

„Efectul yo-yo" se manifestă atunci când cel care slăbește nu este pregătit psihic nici pentru dietă dar nici pentru a face față consecințelor slăbitului.

Omul nu se îngrașă de la sine imediat după ce a slăbit, ci faptele omului îl îngrașă imediat după ce tocmai ajunsese să cântărească mai puțin. Adică nu este ca și cum ar fi imposibil să slăbească și imediat ce s-a oprit din dietă se îngrașă la loc. Nu este ca și cum omul se îngrașă automat, ci omul revine la obișnuințele dinainte.

Pe site-urile de profil este popularizată ideea că omul se îngrașă automat pentru a masca anumite neputințe de voință ale unor persoane care „au vrut" să slăbească și nu au reușit.

„Efectul yo-yo" este ca atunci când pleci pe mare într-o croazieră de trei luni, însă nu știi dacă ai rău de mare. Este oare posibil așa ceva? Ce om ar pleca pentru atâta timp fără să știe sigur că poate rezista? Este ca și cum ai fi fumător înrăit, dar ai pleca într-o călătorie fără să-ți iei bricheta la tine.

Oare în momentul în care începem o activitate nu ne luăm toate măsurile pentru a reuși să ducem activitatea la capăt? Unii nu reușesc. Uită să-și ia bricheta, chiar dacă sunt fumători; nu se testează pentru răul de mare și pleacă în croaziera de trei luni... Însă nu acestea sunt cazurile demne de luat în seamă! Dimpotrivă. Acestea sunt excepții, exemple negative.

Nu e ușor să slăbești tocmai pentru faptul că acest demers necesită un plan, urmarea neabătută a acestui plan, precum și respectarea „scadențarului" ulterior. Este adevărat că dacă mintea noastră va fi împrăștiată, dacă va fi la fel ca înainte de slăbire și nu se va obișnui cu faptul că ne-am schimbat (fizic vorbind stomacul s-a micșorat, nevoile sunt altele), lucrurile (în speță greutatea corporală) vor reveni la starea de dinainte, poate chiar și mai rău. Este posibil să se producă o „compensare", adică efortul să își ceară o răsplată.

Astfel ne trezim că un individ care a slăbit 10 kilograme ajunge să se îngrașe 15 kg.

Așadar „efectul yo-yo" apare deoarece omul nu este pregătit să slăbească și mai cu seamă să înțeleagă și să accepte schimbările survenite în trupul său. O altă mare problemă constă și în apariția a tot felul de „inițiați" care dau sfaturi „din cărți", sfaturi care de cele mai multe ori nu au corespondent în realitatea fizică sau psihică a persoanei care vrea să slăbească.

Potrivit Institutului X din SUA, „cu cât vei pierde kilogramele mai încet, cu atât îți vei menține mai ușor greutatea".

Ce induce acest sfat încă din start? O fobie; frica de a nu slăbi suficient de încet. „Oare am slăbit suficient de încet? Oare mă voi îngrășa înapoi?"

Astfel vor reacționa subiecții, fiind în permanență terorizați de tot felul de cifre. Apoi se citează o instituție și niște „cercetători americani" sau „cercetători englezi".

Profesorul Mencinicopschi spune că mâncarea consumată de indivizi trebuie să fie din zona geografică a ADN-ului persoanei respective[1]. Mâncarea nu trebuie să creeze întrebări în trupul care le devine gazdă, ci să ofere răspunsuri prin „bucurie" și „lumină" prin energie curată.

Doar dacă am aborda lucrurile din prisma acestei idei, tot ar fi suficient pentru a nu mai fi de acord în totalitate cu tot felul de sfaturi ale unor străini de țara noastră.

Însă cel mai mare neajuns al acestor sfaturi este că implementează frica în psihicul subiectului: frica de kilograme, frica de recidivă, frica de mâncare, de dulciuri, de odihnă (ca opus al exercițiilor fizice) etc.

1. Prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi în filmul documentar *Toxic*.

Cel care este în acord cu trupul său va primi liniște din partea acestuia.[1] Armonia/acordul cu trupul se face în baza conștiinței și a adevărului. Cu cât înțelegem mai mult că trupul ne este dat pentru a ne sluji, iar spiritul este cel care coordonează totul în baza stării sufletului, cu atât ne va fi mai ușor să luăm decizii pentru noi. Mai mult decât atât: trebuie să conștientizăm că trupul ne slujește pe noi, cei care îl slujim pe Dumnezeu. Adică discutăm despre trup ca și ultim nivel de conștiință (carnală) a lanțului decizional. „Ca niciun trup să nu se laude înaintea lui Dumnezeu" (1 Corinteni 1.29).

Cum putem trăi rămânând împăcați și slabi?

A fi „slab" sau a fi „bine proporționat" este un ideal pus în discuție de Sfântul Ioan Gură de Aur.[2] În consecință logică, „gras" este cel care cumva tulbură sau încalcă legea naturală a proporției. Înțelepciunea divină discută în termeni de „mâncare", căreia i se atribuie echivalentul „durere" atunci când tinde spre suprasaturare. „Nu fi nesățios în nicio desfătare și nu te apleca la mâncăruri multe. Căci în mâncărurile cele multe va fi durere și nesațiul va veni până la îngrețoșare. Pentru nesaț mulți au pierit; iar cel înfrânat își va spori viața" (Înțelepciunea lui Isus Sirah, 37.32-34).

Mai mult, se pare că și puterea conștiinței este legată în mod direct tot de mâncare și de „saturație" sau „nesaț". „Sfârșitul lor este pieirea, dumnezeul lor este pântecele, iar slava lor întru rușinea lor; ei pe cele pământești le cugetă" (Filipeni 3.19). Cugetarea celor pământești ca urmare a hrănirii pântecelui și slăvirii acestui

1. Înțelegând trupul ca și „carne" care se comportă la fel ca și în cazul animalelor, în funcție de nevoi (n.a.).
2. În cartea *Problemele vieții*, ed. cit.

dumnezeu conduc la concluzia că posibilitățile unei conștiințe mai înalte sunt limitate de cerințele zilnice. Goana după mâncare ne aduce sațietatea oferită de mâncare, în timp ce goana după duh ne aduce sațietatea zonei locuite de duh, respectiv împlinirea vieții spirituale.

Împăcați putem rămâne doar dacă starea noastră internă va fi spre cele ale duhului, iar nu spre cele ale trupului.

> Îți este de ajuns fasolea pentru ca să trăiești sănătos? Mănâncă fasole. Ești bolnăvicios și ai nevoie de fructe și legume? Nu te împiedică nimeni să le mănânci. Ești chiar și mai neputincios și ai nevoie de carne? Nu te vom lipsi de ea. Scopul nostru nu este vătămarea oamenilor, ci tăierea celor prisositoare; iar prisositor este ceea ce depășește necesarul, ceea ce este mai mult decât ne trebuie ca să trăim în sănătate și cumpătare (...). Adevărat, nimic nu este mai îndrăgit de diavol ca îmbuibarea pântecelui cu multă mâncare și băutură și, în general, ca desfătările materiale care-l preschimbă pe om în porc sau în ceva și mai rău. Căci porcul, măgarul, câinele și toate animalele necuvântătoare nu mănâncă și nu beau niciodată mai mult decât au nevoie, iar omul cuvântător, cel cinstit cu chipul lui Dumnezeu, devine necuvântător, depășind măsura.[1]

✲

Pentru a rămâne împăcați și slabi implică însă și condiții exclusive de natură fizică. Dar este adevărat că trebuie să vrem (cu adevărat) să le îndeplinim. Ajunși aici în materie de cunoaștere, înțelegere a mâncării și a efectelor ei, atunci suntem capabili să facem din ce în ce mai multe pentru trupul nostru, templu al Duhului Sfânt. „Sau nu știți că trupul vostru este templu al Duhului Sfânt

1. Sfântul Ioan Gură de Aur, *Problemele vieții*, ed. cit., p. 148.

care este în voi, pe care-L aveți de la Dumnezeu și că voi nu sunteți ai voștri?" (1 Corinteni 6.19).

1. Încercați în fiecare zi să mâncați cât mai multe alimente vii, de natură vegetală, nepreparate termic. Atunci când în meniul zilnic sunt aceste alimente, datorită nutrienților numeroși, hrănirea organismului este asigurată fără a avea parte de un exces caloric, însă cu obținerea deplină a senzației de sațietate. În timp organismul alimentat cu legume, fructe, semințe, boabe și ierburi va înceta să dea semne de foame la intervale anormal de scurte, după ce tocmai s-a mâncat (cum se întâmplă în cazul meniurilor clasice). În aceste meniuri considerate normale, „rontăiala" a devenit o obișnuință, iar foamea o stare cvasi-permanentă.
2. Eliminați din dietă zahărul alb, îndulcitorii sintetici și toate dulciurile în general (cu excepția fructelor). Se pot consuma îndulcitori alternativi, însă doar naturali: mierea de albine, siropul de agave, siropul de arțar, îndulcitorul de ștevie. Încet, încet, în perioada de revenire din dietă omul va conștientiza faptul că zahărul este responsabil pentru mare parte din „starea de agitație" a vieții sale, cu urcușuri și coborâșuri glicemice și cu stări psihice care se schimbă involuntar.
3. Fără a-i spune eu, aici, omul va căuta să evite zaharurile până spre a le elimina total din meniu[1]. Excludeți din alimentație uleiurile vegetale procesate precum margarina și uleiurile rafinate. Excludeți produsele care conțin în mare parte aceste uleiuri. Produsele de cofetărie, patiserie, fast-food, produsele ambalate de pe rafturile magazinelor,

1. Va simți nevoia de dulce și va găti prăjituri sau alte suplimente doar din dulceața fructelor (banane, portocale, curmale) sau din miere de albine (n.a.).

dar și alimentele prăjite în exces. Singurul ulei acceptat este cel presat la rece și care este adăugat după ce mâncarea a fost gătită și s-a răcit.

4. Eliminați definitiv băuturile alcoolice, sucurile sintetice acidulate sau neacidulate, energizantele și fumatul! Aceste obiceiuri readuc toxicitatea organismului în doar câteva zile. Ce v-ați chinuit să realizați în luni de zile de dietă se duce pe apa sâmbetei în doar câteva zile. Un trup liber înseamnă un corp independent, nedependent de nicio substanță psihotropă sau amețitoare.
5. Eliminați mâncărurile intens procesate. Tot ce conține ulei rafinat, zahăr alb, făină albă, arome sintetice, monoglutamat, conservanți, afânători și alte substanțe care în mod natural nu se găsesc în produsele lăsate de Dumnezeu pe pământ.
6. Încercați să aveți o atitudine rezervată față de carne. În general carnea din magazine este impregnată cu acceleratori de creștere, hormoni care vă vor intra în trup prin consum și vă vor îngrășa. Carnea crește aciditatea organismului și este un mediu propice pentru dezvoltarea unor boli. Aș putea spune că puteți consuma carne de pui și pește de câteva ori pe lună, fără a vă gândi la consecințe.
7. Sursele de top pentru proteine sunt: ciupercile, fasolea boabe, soia, nucile, migdalele, semințele de floarea-soarelui, grâul, orezul, porumbul, orzul, secara, meiul, spirulina (o pudră galbenă de la Plafar sau tablete din magazinele naturiste; spirulina dezvoltă și stimulează glanda pineală, cea despre care se spune că este responsabilă fiziologic de relațiile noastre spirituale).
8. O atitudine rezervată față de lactate și ouă. Sunt alimente care produc mucus la nivel celular și în sistemul digestiv. Calciul se găsește din abundență în cereale și semințe, nu vă faceți griji pentru lipsa acestuia.

9. Atenție la pâinea pe care o mâncați. Nu trebuie să renunțați la acest aliment pentru că este baza și forța pământului, însă pâinea convențională, de raft, ambalată, feliată, procesată, nu conține toți nutrienții necesari. Voi dezvolta mai târziu acest capitol, aici doar îl amintesc.

Efortul de voință. Scopul, durata și sensul acestuia

Voința este printre puținele capacități ale sale pe care omul poate să le sacrifice pentru o cauză proprie sau pentru Dumnezeu. Astfel, pe lângă timpul alocat și locul din cuget (inimă) voința poate fi privită ca măsură a unui sacrificiu, în funcție de importanța axiologică a lucrului dorit/urmărit.

În candela sufletului uman, voința arde în paharul iubirii. Mai ales dacă este pentru Dumnezeu sau pentru un ideal duhovnicesc sau de conștiință, voința trebuie să fie virtual nelimitată. Nu există limită de voință în cazul dorințelor cu ideal divin, cum nu există limită de voință când vine vorba de rugăciune. În cazul meu, slăbirea a avut loc ca un salt de conștiință de la „omul vechi" la „omul nou", cel care L-a găsit și L-a cunoscut ca Mântuitor pe Domnul Iisus Hristos. Astfel, voința a venit de la sine.

Atunci când spiritul comandă trupului să lupte împotriva cărnii apare un anumit efort de a birui instinctul de conservare. Trupul nu se vrea schimbat[1], motiv pentru care voința trebuie să conlucreze îndeaproape cu mintea. Dacă mintea primește imboldul spiritului (sau divinului) pentru a face schimbarea, mintea trebuie apoi să conlucreze zilnic cu voința pentru a duce la bun sfârșit planul

1. Noi, creștinii, spunem și credem că „cel rău" nu vrea să facem loc Binelui și Adevărului în corpul nostru (n.a.).

astfel pus la punct. Pe parcurs mintea poate fi înșelată, iar voința poate fi coruptă. Singurul care rămâne neștirbit în tot acest tumult este spiritul care a hotărât schimbarea. Spiritul nu poate fi corupt la acest nivel.

De aceea afirm că rugăciunea este un act esențial în toate procesele volitive ale omului. Rugăciunea este confundată în multe ocazii cu actul spiritului uman cel mai pur, care nu poate fi corupt. Rugăciunea (dincolo de oda și jertfa închinată lui Dumnezeu) ajută mult spiritul, aducându-i aminte de promisiunile făcute minții și anume că va lucra în trup prin intermediul acesteia (al minții, adică). Voința în acest caz este doar motorul sau mijlocul de transport între nivelurile de conștiință umană, a informațiilor primite de la Divinitate către minte și apoi către trup. Voința apare pentru că orice mijloc se poate împotmoli, mai ales că ea pendulează între duh[1] și concret. „Căci lupta noastră nu este împotriva trupului și a sângelui, ci împotriva începătoriilor, împotriva stăpâniilor, împotriva stăpânitorilor întunericului acestui veac, împotriva duhurilor răutății, care sunt în văzduh" (Efeseni, 6.12).

Efortul de voință simbolizează decizia conștientă de a pendula între toate „etajele" conștiinței pomenite, cu scopul de a menține vie decizia luată inițial prin hotărârea luată de spirit, de comun acord cu toate „etajele" conștiinței (altfel spus, decizia inițială luată în cunoștință de cauză, într-o logică acceptată de trup, minte și spirit).

Ulterior, în funcție de diversele duhuri și de ispite, voința poate slăbi, înțelegerea poate să se întunece, la fel și mintea, iar omul ajunge să își piardă „pe cale" decizia inițială. Îl copleșește o stare de incertitudine, iar voința dispare. La acest nivel trebuie să se revină la duh și la rugăciune; este deja târziu.

---

1. În dimensiunea inaccesibilă ochiului uman, acolo unde duhurile trăiesc printre oameni. Este o realitate mai complexă care se suprapune peste realitatea noastră, mai simplă (n.a.).

Rugăciunea susținută și introspecția continuă vor putea să salveze voința din căderea abruptă în neantul inerției[1] și al negației. Și introspecția poate fi alterată de duhuri la un anumit nivel, însă atunci și ajutorul primit de la Dumnezeu este mai mare. Cu cât ispita este mai mare, cu atât și ajutorul primit este mai mare.

Scopul l-am lămurit în mare parte. Se urmărește împlinirea planului inițial, respectarea planului uman, ceea ce nu înseamnă altceva decât armonizarea între trup, minte și spirit. Scopul efortului de voință este desăvârșirea, respectarea promisiunilor, depășirea ispitelor, cât mai des cu putință. Scopul este o stare de rugăciune cât mai curată, cât mai autentică, cât mai îndelungată. Să mă rog având credința împlinirii rugăciunii mele Domnului Hristos; să mă rog având credința împlinirii rugăciunii împlinite sfinților Bisericii noastre, nu unor închipuiri degenerate, așa-zisele plăsmuiri.

Scopul este să fiu în Adevăr, iar Adevărul să fie în mine prin Cuvânt, mai întâi în spiritul meu, apoi în mintea mea și în cele din urmă în trupul meu. „Adevărat, adevărat zic vouă: cel ce crede în Mine va face și el lucrările pe care le fac Eu și mai mari decât acestea va face, pentru că Eu Mă duc la Tatăl" (Ioan 14.12). Adevărul manifestat în trup înseamnă pentru om depășirea legilor fizice și o conlucrare desăvârșită între material și spiritual.

Durata efortului de voință este direct proporțională cu intensitatea dorinței; avem de-a face practic cu un proces: la început mai intens, după care voința se relaxează. Efortul de voință începe odată cu decizia unanimă, cea inițială, continuă în timpul „schimbării" menținându-se apoi în sensul contemplării căii urmate. Voința se urmărește pe sine și se reia la infinit într-un proces de „contemplare activă și reactivă" specific celor trei stări: trup, minte, (duh) spirit. Rugăciunea întărește această voință care își consolidează poziția în mișcarea oscilatorie între fizic și spiritual (văzduhul amintit mai sus).

1. A lipsei de mișcare, de acțiune creatoare (n.a).

Exemple de meniuri

Vom trece acum la lucruri concrete.
Voi expune în continuare o serie de rețete și meniuri pe care le-am consumat în perioada cât am fost la dietă. În mare parte a fost vorba de mâncare specific dietei Keto, însă ulterior am început să-mi „compun" singur mâncarea. A fost nevoie de două luni de dietă pentru ca aceasta să se transforme în altceva. Am înțeles că mâncarea puțină și naturală este cea mai bună mâncare și de acolo totul a fost mult mai ușor.

Dacă primele două mese, micul dejun și prânzul sunt esențiale, în dieta despre care vorbim și cina este importantă, însă eu am restricționat-o destul de mult, cumva contrar învățăturii „dietei clasice". Seara trebuia să servesc piept de pui la grătar cu o salată sau o porție de pește sau ceva similar, însă mi s-a părut o prea mare „domnie".

Rezultatul la care am ajuns mi-a arătat că nu am greșit prea mult judecând în acest fel. Astfel, mâncam seara doar un fruct acru, sau o legumă, sau... mai nimic. O mână de nuci, sau semințe de dovleac, sau semințe de floarea-soarelui.

Cafeaua pe care o consumam era servită într-o cană de 200 ml și o făceam la ibric. Nu am folosit niciun îndulcitor pentru că nu am simțit nevoia și am considerat că trebuie să fac totul cât mai natural, fără absolut nimic chimic.

Când apar castraveți în meniu, de obicei vorbim despre un castravete de mărime medie. Când apar roșii, dieta impune o jumătate de roșie mijlocie. Când vorbim despre măsline este vorba de circa 10 măsline naturale (sunt mai gustoase și conțin mai puțini aditivi).

Mămăligă am mâncat o singură dată în trei luni. Dintr-un singur motiv. Am auzit o povestioară despre ce anume dai porcilor ca să-i îngrași? Porumb. Poate nu am dreptate, nu este nimic fundamentat,

însă am considerat mămăliga un aliment care îngrașă. Rămâne la latitudinea voastră să stabiliți pentru voi ce și cum.

Când eram copil am mâncat sarmale cu crupe. Boabele de porumb sfărâmate în bucăți cât boabele de orez le-au înlocuit cu maxim succes pe acesta din urmă. Crupele erau considerate orezul săracului, însă după cum am mai precizat pe aici, lucrurile săracului sunt de multe ori mai bune decât cele ale „bogatului". Pâinea neagră (integrală) care este mult mai bună (nutrițional vorbind) decât pâinea albă, însă situația părea a fi exact pe dos în urmă cu ani (noroc de acest curent „bio" pentru că au fost aduse în prim-plan alternativele alimentare).

Pe parcursul zilei am băut multă apă, pe toată perioada dietei. Am descoperit un izvor cu apă bună și în fiecare zi îmi luam de acolo un bidon de cinci litri. Frecvent consumam cinci litri de apă, tot conținutul bidonului, de la ora 8:00 la ora 18:00. Am avut zile în care am băut și 7,5 litri de apă, însă și zile în care mai mult de trei litri nu am reușit. Recomand să beți apă atâta cât puteți, fără să vă chinuiți. Însă nu așteptați să vi se facă sete pentru a bea din nou. Apa este esențială în procesul de slăbire/detoxifiere, deci nu vă lăsați invitați la un pahar de apă! Beți-l!

MENIU 1

Dimineața

- o cafea fără zahăr;
- omletă din 3 ouă cu ceapă și mărar + brânză de oi (caș);
- castraveți;
- măsline;
- semințe de floarea-soarelui și/sau dovleac;
- o felie de pâine de semințe.

Prânz

– ciorbă de legume;
– carne de pasăre fiartă cu garnitură de morcovi sau conopidă gratinată;
– desert: un măr și/sau un pătrățel de ciocolată 85% cacao.

Cina

– un kiwi, un morcov crud sau nimic.

MENIU 2

Dimineața

– o cafea fără zahăr;
– caș + roșii + castraveți + ceapă verde;
– șuncă de casă fiartă (50 g);
– măsline;
– o bucățică de unt (25 g) cu o felie de pâine de semințe.

Prânz

– ciorbă de varză;
– ficat de porc la grătar;
– garnitură de fasole verde.

Cina

– un kiwi/un morcov/nimic.

MENIU 3

Dimineața

– cafea fără zahăr;
– 2 ouă fierte tari;
– caș;
– măsline;
– roșii și castraveți.

Prânz

– supă cremă de zarzavat;
– piept de pui la grătar;
– salată de țelină.

Cina

– grepfrut/nimic.

MENIU 4

Dimineața

– cafea fără zahăr;
– salată de dovlecei;
– măsline;
– șuncă de casă fiartă;
– o felie de pâine de semințe cu unt.

Prânz

– ciorbă de gulii;
– sărmăluțe de carne și ciuperci (4-6 bucăți).

Cina

– morcov crud/ardei gras/un castravete.

MENIU 5

Dimineața
– cafea fără zahăr;
– salată bœuf;
– măsline;
– o felie de pâine de semințe cu unt.

Prânz
– ciorbă de legume;
– pește la cuptor și legume gratinate;
– mujdei.

Cina
– un măr mic și acru/nimic.

MENIU 6

Dimineața
– cafea fără zahăr;
– brânză de vaci cu smântână;
– roșii.

Prânz
– supă cremă de legume;
– mușchi de porc la cuptor cu morcov sote;
– salată de legume.

Cina
– măsline/ridichi/un morcov.

Rețete

Pe toată perioada dietei dar și ulterior am inventat diverse mâncăruri care să mă ajute să îmi ating țelul. Fie că mi-am propus să slăbesc, fie mi-am dorit crearea unei stări generale de bine, rețetele pe care le voi expune mai jos m-au ajutat în demersul meu. În marea lor majoritate sunt preparate în casă. Nu mai cumpăr pâine, mănânc doar pâine făcută la cuptor acasă. Nici vorbă de mâncăruri gata preparate ori semipreparate. Nu mai mănânc în oraș decât salate sau meniuri în care văd ingredientele. Însă de cele mai multe ori prefer să nu mai mănânc nimic, ci doar să beau o apă plată sau o cafea amară.

Pâinea de semințe mi-a fost de un real ajutor când nu puteam mânca altfel de pâine pentru că aveam în meniu... unt. Și e cam greu să-l mănânci fără un „suport". Pâinea de semințe este o invenție compilată din mai multe rețete găsite pe internet, însă este foarte bună și a avut un real succes în familie. Are gust de „sărățele", deci un adevărat deliciu atunci când nu prea ai voie altfel de „delicii".

Pateul de nuci și acum îl consum cu mare plăcere: este nelipsit din frigider. Nu este nimic mai bun de uns pe o felie de pâine sau pe un „biscuite cu semințe" decât acest pateu de nuci. Conține uleiuri bune, pătrunjel care este foarte sănătos și usturoi care de asemenea este benefic pentru sistemul imunitar și pentru sănătate în general.

Evităm pe cât este posibil uleiul din semințe de floarea-soarelui, din magazin. Folosim ulei de măsline, mai ales la salate și maioneze. Uleiul obișnuit, din comerț, îl folosim când e musai să prăjim ceva (însă este foarte bun la candelă). Pentru prăjit mai folosim ulei de palmier, însă încercați să evitați pe cât posibil prăjelile. Alimentele sunt distruse aproape în totalitate prin prăjire: se pierd nutrienții.

Și restul rețetelor arătate aici sunt pentru dietă, însă gustul este „de dulce", foarte bun.

Pâine de semințe

- 15 linguri făină de soia;
- 10 linguri făină de semințe de floarea-soarelui;
- 5 linguri făină de semințe de in;
- 5 linguri făină de semințe de susan;
- 2 linguri fulgi de nucă de cocos;
- 100 grame de brânză de vaci;
- 1 linguriță de chimion;
- 3 ouă.

Se amestecă gălbenușurile cu brânza, cu celelalte ingrediente și se adaugă un praf de sare. Se adaugă albușul bătut spumă. Se toarnă într-o tavă și se aplatizează cam de 1/2 centimetru grosime. La cuptor, în tavă va sta la foc mediu aproximativ 20 de minute. Se taie pătrate de mărimea unor biscuiți.

Salata Bœuf (fără carne și fără cartofi)

- țelină;
- morcov;
- păstârnac;
- pătrunjel;
- castraveți murați;
- 1-2 gogoșari murați;
- 4 ouă;
- ulei de măsline.

Se fierb zarzavaturile, se taie mărunt, se fierb 2 ouă. Din ouăle fierte și crude (gălbenușurile) se face o maioneză cu ulei de măsline. Se amestecă cu zarzavatul și se asezonează cu sare și piper.

Sarmale cu ciuperci și carne

- 1/2 kg carne de porc tocată;
- 1 kg ciuperci;
- 1/4 kg slăninuță;
- 1 kg ceapă;
- 2 roșii;
- 2 ouă.

Se taie ceapa peștișori și se prăjește în trei-patru linguri ulei de măsline până se face aurie. Se adaugă roșiile tăiate mărunt, carnea și ciupercile care au fost fierte și tăiate mărunt. Se amestecă până dispare apa și iese un pic uleiul deasupra. Se ia de pe foc și se adaugă ouăle, sare și piper, cimbru dat prin sită. Se fac sarmalele în varză murată și frunze de vie.

Salată de bostănei

- 2 bostănei;
- 2 ouă;
- ulei de măsline;
- 2 căței usturoi;
- zeamă de lămâie după gust.

Bostăneii tăiați în patru se fierb. Se pun la scurs până se răcesc. Se toacă cu tocătorul sau la blender. Separat se face o maioneză dintr-un ou fiert și unul crud (gălbenușurile). Spre sfârșitul

maionezei se adaugă zeamă de lămâie și usturoiul și apoi se amestecă cu bostăneii. Se adaugă sare și piper după gust.

Aceeași rețetă este și pentru salata de fasole verde.

Salată de țelină crudă

- o țelină de mărime mijlocie;
- 2 morcovi;
- un măr;
- ulei de măsline.

Țelina și morcovul se dau prin răzătoarea mică, mărul prin răzătoarea mare. Se amestecă țelina, morcovul și mărul cu un pic de sare și piper și apoi adăugăm o maioneză dintr-un ou fiert, zeamă de lămâie și patru-cinci linguri de ulei de măsline.

Morcov sote

- 2 morcovi;
- o ceapă;
- 3-4 căței de usturoi;
- 3-4 fire de pătrunjel;
- 2-3 linguri ulei de măsline;
- 50 grame unt.

Se taie morcovul și usturoiul felioare, ceapa peștișori, iar pătrunjelul se toacă mărunt. Se așază într-un vas pentru cuptor: uleiul, un rând de ceapă, un rând de morcov, usturoi, pătrunjel. Apoi încă un strat de morcov și pătrunjel deasupra și se acoperă cu un capac. Se dă la cuptor aproximativ 20 de minute. Se scoate, se așază untul deasupra și se mai dă la cuptor 3 minute.

Pateu de nuci și verdeață

- 2 căni de miez de nuci;
- o legătură de ceapă verde;
- 3-4 căței de usturoi;
- o legătură pătrunjel;
- 1-2 cepe roșii mici;
- 50 grame unt;
- 100 grame măsline fără sâmburi;
- sare/piper;
- opțional, 100 grame brânză de vaci sau caș.

Toate se pun în blender și se amestecă foarte bine până devine o pastă de consistența pateului clasic.

b) Praxisul

Postul ulterior

Ce urmează? O mare bucurie trăită în fiecare zi pentru că am reușit să ajung *om normal* din punct de vedere fizic și să ajung creștin în duh: „Și nu vă potriviți acestui veac, ci schimbați-vă prin înnoirea minții, ca să deosebiți care este voia lui Dumnezeu: ce este bun și bineplăcut și desăvârșit" (Romani, 12.2).

Pe de altă parte am grijă pentru că trebuie să păstrez ce am agonisit până acum. Cum fac asta? Rămânând în duh și adevăr. În duhul Domnului și în adevărul poruncilor date spre bună viețuire și mântuire.

Ce mănânc mai departe? Mănânc cumpătat. Întotdeauna, în orice epocă și în orice filosofie creștină sau laică, cumpătarea a fost singura soluție. De această dată, dacă ați slăbit sau sunteți pe cale să slăbiți, trebuie că și mintea s-a modificat și înțelege acum că singura soluție pentru o viață fără dureri (de orice natură) este viața în Hristos. Am spus „în Hristos", nu „cu Hristos", deci un sens profund spiritual și nu creștin de conveniență. Acest gen de creștin știe că trebuie să țină posturile; trebuie să meargă la biserică, să facă milostenie[1] (în orice om care ne cere ceva este însuși Domnul Hristos), să se roage neîncetat. Viața sa să fie o cântare, rugăciune de mulțumire, de slăvire a lui Dumnezeu. Părintele Sofian Boghiu[2] spunea:

> Unii postesc ajunând mai ales vinerea – și e foarte bine. Pentru că postul și ajunarea dau bun prilej organelor noastre celor dinlăuntru

1. Trebuie să recunoaștem că fără cerșetori nu am avea parte de actul milosteniei. Cum am putea să facem milostenie unor oameni care nu doresc mila noastră (n.a.)?
2. Citat de *www.crestinortodox.ro*.

să se repare – această „uzină" care suntem noi înșine și care merge așa, ca un automat: de pildă nu ne dăm seama când se transformă pâinea în energie. Și când postim se bucură tot lăuntrul nostru, ne spune „mersi" pentru că se reface aievea. Așadar, cine ține post cu regularitate își face sieși foarte mult bine.

Postul trebuie să fie luminat, consimțit de bună voie, nu cu ciudă, ci să fie ca o bucurie. Nu un post cu ciudă sau ținut de frică pentru că atunci stomacul resimte postul ca o mare suferință, iar mintea culege numai mătrăgună și numai răutăți.

Dumnezeu vrea ca totul să fie global, armonios; să postească și trupul, dar să postească și sufletul și atunci e postul cu adevărat binefăcător. Să se bucure și cele dinlăuntru și să nu se revolte gura și limba că le-am pus la post.

Și continuă același părinte și îl vom lăsa pentru că vorbește de gingășie și de „așezarea" cu care trebuie să privim postul vieții noastre ulterioare, postul de după slăbire.

În epistola sa către Timotei, Sfântul Pavel scrie cuvinte de o gingășie rară. Ce poate fi mai drăgăstos decât faptul că Sfântul Pavel, care era așa de prins cu atâtea treburi, se îngrijește de sănătatea ucenicului său? Și îi scrie cu multă delicatețe și curăție lăuntrică. Timotei era bolnăvicios din firea sa și își stricase stomacul și Sfântul Pavel îi scrie: „Nu bea numai apă", asta înseamnă că până atunci băuse cu adevărat numai apă. Altădată spune: „Eu am trimis la voi pe Timotei, iubitul și credinciosul meu fiu" – aceste cuvinte arată vredniciile lui Timotei. Și Timotei n-ar fi fost atât de vrednic dacă ar fi fost robit de trup; însă, tânăr cum era, în chilia lui, întipărea în sine toate faptele bune pe care le făcea Sfântul Pavel. Purta același jug cu acesta. „Nimeni să nu-l disprețuiască pe Timotei, căci el urmează Legea Domnului, ca și mine; și ca un tată cu fiul său, așa împreună cu mine a slujit el", spune Sfântul Pavel. Timotei însă continuă să postească înainte, cu toată asprimea. Și nu făcea ca aceia care după ce postesc

> încep să zică: „Ce să mai postesc de-acum? Mi-am omorât trupul și l-am biruit pe diavolul. Gata!" Timotei nu zicea așa, ci cu cât erau mai mari meritele sale, cu atât mai mult se nevoia, învățând totul de la Sfântul Pavel.
>
> Vă atrag atenția asupra unui cuvânt. Sfântul Pavel nu-i scrie: „bea vin", ci „puțin vin", adică numai cât e de trebuință pentru a alunga boala trupului și nu pentru a îngădui boala sufletului, nici pentru a întărâta patimile. Căci vinul, frați creștini, sfârșește energia organismului. Vinul e lăsat de Dumnezeu să-l întrebuințăm cu măsură, nu oricum.[1]

Exercițiile fizice

„Cine nu se spală se împute și cine nu se mișcă, la fel: se «strică» (...) o mișcare normală a funcțiunilor organice", spune ieromonah Ghelasie Gheorghe.[2]

Oamenii sunt foarte atenți la fizicul lor sau cel puțin vorbesc foarte mult despre aceasta; „educația fizică"/sportul ridicată la rang de artă. Toată lumea, la orice oră și indiferent de gradul de implicare în fenomenul sportiv laudă beneficiile exercițiilor fizice: a alergărilor, a sălilor de forță, a sporturilor practicate de tineri și copii (karate, judo, lupte etc.). Este o întreagă opinie – o discuție ca și cea despre vreme – pe care poate să o poarte oricine. Dincolo de faptul că în multe situații din cele amintite este vorba de ipocrizie putem totuși să ne întrebăm care este sensul „lucrului fără rost", adică a ostenelii fără nevoia ei. Ce sens are această „punere la treabă a trupului"? Are rost? OK. Dar are și un sens duhovnicesc

1. Preot Sofian Boghiu, citat de *www.crestinortodox.ro*.
2. Ieromonah Ghelasie Gheorghe, *Rețetele medicinii isihaste*, Editura Platytera, București, 2011.

înțelept? (rostul privește partea medicală, în timp ce sensul – partea spirituală).

Atâta vreme cât în sala de forță nu este căutată asceza/mortificarea trupului, opinia mea se susține. Pe de altă parte, mortificarea trupului prin lupta cu el însuși, cu energiile lui care trebuie înfrânte și supuse spiritului este cu totul altă discuție, de altă natură, care nu va face subiectul acestei cărți.

Acolo asceza este reunită cu mistica, pe un fundament religios cu totul deosebit.

Aici trupul nu este un mijloc (așa cum ar trebui), ci este un scop. Tocmai de aceea se numește „educație fizică".

Voi face câteva trimiteri la Noul Testament:

> Vă aduceți aminte, fraților, de osteneala și de truda noastră; lucrând zi și noapte, ca să nu fim povară nici unuia din voi, așa v-am propovăduit Evanghelia lui Dumnezeu (I Tes., 2.9).

> Știu faptele tale și osteneala ta și răbdarea ta și cum că nu poți suferi pe cei răi și ai cercat pe cei ce se zic pe sine apostoli și nu sunt și i-ai aflat mincinoși. Și stărui în răbdare și ai suferit pentru numele Meu și nu ai obosit (Apoc., 2.2-3).

> În osteneală și în trudă, în privegheri adeseori, în foame și în sete, în posturi de multe ori, în frig și în lipsă de haine (2 Cor., 11.27).

> Aducându-ne aminte neîncetat, înaintea lui Dumnezeu, Tatăl nostru, de lucrul credinței voastre și de osteneala iubirii și de stăruința nădejdii voastre în Domnul nostru Iisus Hristos (I Tes., 1.3).

> Dar prin harul lui Dumnezeu sunt ceea ce sunt; și harul Lui care este în mine n-a fost în zadar, ci m-am ostenit mai mult decât ei toți. Dar nu eu, ci harul lui Dumnezeu care este cu mine (I Cor., 15.10).

Acestea sunt principalele locuri din Noul Testament în care este menționată „osteneala". Oare nu apare scris destul de clar la Apostolul Pavel despre măsura ostenelii și motivul acesteia? Oare nu toate „ostenelile" sunt associate unor „calități" spirituale ale ostenitorului? Și atunci ne întrebăm: oare osteneala nu este de fapt de natură spirituală?

„Și era acolo fântâna lui Iacov. Iar Iisus, fiind ostenit de călătorie, S-a așezat lângă fântână și era ca la al șaselea ceas" (Ioan 4.6).

Aici Iisus a ostenit fizic. Însă după ce vorbește cu femeia samarineancă, ucenicii vin la el din cetatea unde erau plecați după mâncare. Îl îmbie să mănânce întrucât el era obosit și flămând. El le răspunde în cuvinte despre *mâncarea* Sa, însă ei nu înțeleg. Vedem, deci, că totul se transformă și se preschimbă în momentul în care în gând și în inimă există Dumnezeu. Mâncarea este percepută altfel; este rațională din altă perspectivă.

> Între timp, ucenicii Lui Îl rugau, zicând: Învățătorule, mănâncă. Iar El le-a zis: Eu am de mâncat o mâncare pe care voi nu o știți. Ziceau deci ucenicii între ei: Nu cumva I-a adus cineva să mănânce? Iisus le-a zis: Mâncarea Mea este să fac voia Celui ce M-a trimis pe Mine și să săvârșesc lucrul Lui (Ioan 4.31-34).

Poate că sunt unii care ar vrea să ne facă să credem că omul are nevoie de un sport anume, că are nevoie de anumite lucruri pentru a-i fi (mai) bine. Dar omul nu are nevoie decât de Hristos pentru a-i fi (cel mai) bine. În modul cel mai propriu are nevoie de Mântuitor. Și apoi totul/orice i se adaugă lui.

Înțeleg activitatea fizică (sportul) ca pe un hobby, ca pe o relaxare, dar nu ca pe un scop în sine.

Omul se *modelează* în funcție de activitatea pe care o depune. Un bărbat care muncește în mediul rural prestând muncă fizică

va avea corpul mai bine dezvoltat (masa musculară) decât cineva din mediul urban, de exemplu, care se ocupă cu activități intelectuale ori cu vânzarea unor produse. Exercițiile fizice pot realiza „paleta de necesități" personale. Opinia mea este că există suficiente mișcări specifice, întinderi ale brațelor, ale picioarelor și ale coloanei, întinderi practice, de altfel, exerciții posibile într-o anumită situație. Aceste „întinderi" sunt posibile în tot ce ține de cotidian, ne sunt folositoare (ajută la dezmorțirea unor părți ale corpului), însă nu se întâmplă zilnic să facem aceste mișcări, motiv pentru care ne putem antrena pentru eventuale necesități, în acest sens.

Pentru întărirea/revigorarea generală a corpului, pentru oxigenarea abundentă a sângelui și respectiv a organelor se poate practica joggingul, înotul sau mersul cu bicicleta. Cel mai la îndemână, cel mai eficient, specific individului este mersul. Mersul pe jos. „Mișcarea" despre care pomenea părintele Ghelasie.

Exercițiile intense efectuate la sala de forță sunt ineficiente. Într-un timp scurt după ce renunțăm la ele, mușchii își pierd din capacitatea acumulată și își revin la starea originală, practic la „cantitatea de mușchi" care arată nevoia noastră reală; această nevoie reală este dată de obișnuința cotidiană, de stilul de viață și de mediu.

Păstrarea sănătății generale a trupului trebuie să ne fie prioritare, și neapărat întărirea peste „puterea naturală" a trupului.

Ceea ce nu este propriu omului[1] putem spune că nu are un rost creștin, nu are un rost în general. Orice obicei nou în scurt timp se va dovedi doar o cheltuială inutilă. Orice modă nouă își dovedește în scurt timp inutilitatea pentru că individual se va plictisi repede de acest „sport", renunțând repede la frecvența acordată dintru început. Totul se transformă într-o cheltuială/o rătăcire inutilă a sufletului în falsul „nou". Omul nu are înțelepciunea necesară pentru a primi și pătrunde noul cu adevărat. Pentru om, noul este

1. Ce nu survine cu naturalețe (n.a.).

reprezentat de „inedit". *Noul* adevărat îl poate crea/dărui doar Dumnezeu, însă este foarte probabil ca omul să aibă nevoie de „traducere"[1] divină pentru a-l înțelege. Categoriile de judecată sunt vechi și se întâmplă ca noul să nu fie înțeles neapărat ca... nou.

Mi-am propus să denumesc ca fiind „proprii", activitățile pe care individul le întreprinde în mod curent, uzual. În funcție de modul său de viață, de numărul copiilor, de situația social-economică, de natura serviciului, putem creiona natura omului sau ceea ce voi conceptualiza aici ca fiind „propriu omului".

*

Putem aduce în discuție aici și yoga, având în vedere că această practică este în mare parte folosită pentru beneficiile fizice ale exercițiilor și ale energiilor rezultate. Putem să includem practica yoga la capitolul de exerciții fizice în vederea slăbirii sau pentru păstrarea greutății. Am auzit opinii conformă cărora unii s-ar fi apucat implicat în asemenea practice, cu asemenea gânduri.

Legat de acest subiect, teologul Danion Vasile a arătat în cartea *Jurnalul Convertirii*[2] că practicile yoga folosesc energii nedivine; să înțelegem însă și de ce spunem noi că diavolul este cel care îl pornește pe om în această aventură numită „yoga".

Omul a fost creat cu un scop. I s-a încredințat o misiune. Însă abia după venirea pe pământ a Mântuitorului Hristos, omul s-a ales cu cel mai important scop al său: îndumnezeirea. Trăirea personală perpetuă în Hristos. Desăvârșirea în cuget și în fapte. Orice ne împiedică de la a ne atinge acest scop este de altă natură decât cea divină.

---

1. Explicații directe ori proorociri, minuni ori harisme (n.a.).
2. Pavel Crainic, *Jurnalul convertirii. De la zeița morții, la Împăratul vieții*, Editura Sophia, București, 2002, ediție îngrijită de Danion Vasile.

Orice gen de contemplare care nu privește spre divin este fără rost, ba mai mult: devine dăunătoare. Privirea înăuntrul meu trebuie și nu poate să ignore faptul că acolo este Ceva ce trebuie privit. Nu pot să privesc în gol și să ignor Marea Prezență Sacră a Domnului Iisus Hristos în viața și în lumea mea. A privi în gol este și un mare act de mândrie. Din acest motiv se și spune că yoga are origini nedivine. Cum aș putea să privesc în gol când viața mea este umplută de Dumnezeu în forma Sa reală și de nenumărate alte forme îndumnezeite?[1]

La noi, printre cei neinițiați profund în fenomen, yoga a început să fie asociată în primul rând cu practicarea așa-numitelor „asana" (poziții) incluse în Hatha Yoga, dintre care menționăm poziția (*Sirsasana*) cu susul în jos.

Având în vedere că o viziune creștină (care se înscrie și în specificitatea acestei cărți) presupune o înălțare, ce putem spune așadar despre o poziționare invers, cu susul în jos, specifică practicii yoga?

Știm cu toții cine este cel care de-a lungul istoriei creștinismului a răstălmăcit cuvintele, a ascuns sensurile adevărate, a evidențiat ceea ce nu aducea un folos real omului. Este vorba despre diavol, practic despre inexistența lui Dumnezeu. Or, ceea ce omul face în absența lui Dumnezeu, întotdeauna conduce spre nonsens. Spre inutilitate.

Ce a spus diavolul prima dată omului? Dumnezeu a zis: „Să nu mâncați roade din tot pomul care este în Rai?"(Facerea 3.1). Cu alte cuvinte, înțelegem că Dumnezeu dăduse oamenilor un sfat, o poruncă oamenilor. Vine diavolul și ce face? Intervine în acest plan divin și, mai mult decât atât, îl acuză cumva pe Dumnezeu de înșelăciune: fie că nu le-a zis oamenilor, fie că a păstrat ascuns față

1. Persoane sau lucruri înzestrate de către noi cu o valoare specială, cu o considerație mai deosebită, dragoste și care au fost urcate axiologic și ontologic de la rangul „orice", la „ceva" sau „cineva" (n.a.).

de aceștia, sensul vorbelor sale. Însă Dumnezeu este Cuvântul; este Adevărul și Viața. Deci tot ce spune – Este! Adică „este" Adevăr.

Cu alte cuvinte, diavolul contrazice/speculează Adevărul, răstălmăcește cuvintele lui Dumnezeu și oferă omului o nouă variantă, mult mai tentantă. Asta face diavolul: sucește sensul poruncilor (la 180 de grade) și oferă (doar din promisiuni) o variantă mai *dulce* a realității. Adevărul însă nu poate fi modificat, fapt ce reiese și din consecințele neascultării.

Revenind acum la yoga: de ce credem noi românii/europenii că acest curent este cu mult mai eficient decât ceea ce avem din moși-strămoși, credința creștină și meditația creștină, în rugăciune? Putem înțelege că statul în cap este o schimbare a sensului inițial al omului creat biped?

Iisus Hristos pentru noi, creștinii, este Fiul lui Dumnezeu: „Iată, Fecioara va avea în pântece și va naște Fiu și vor chema numele Lui Emanuel care se tâlcuiește: Cu noi este Dumnezeu" (Matei 1.23), promisiune care vine din Vechiul Testament: „Pentru aceasta Domnul meu vă va da un semn: Iată, Fecioara va lua în pântece și va naște fiu și vor chema numele lui Emanuel" (Isaia 7.14). Pentru noi, Iisus Hristos nu doar se tâlcuiește „Domnul este cu noi" sau „Cu noi este Dumnezeu", ci chiar este Dumnezeu. Iisus Hristos nu este un concept, un zeu superior altor zei, o țintă a filosofiilor sau a misticii în general. În Ortodoxie, Domnul Iisus Hristos, odată descoperit în noi ne însoțește în mod real, în chip nevăzut.

Yoga ne permite întâlnirea cu Isus, un *zeu* care nu se identifică cu noi; nu este cel despre care Sfânta Scriptură spune „cu noi este Dumnezeu", ci e vorba de un alt Isus, necunoscut nouă. Care nu întrunește cele două calități: divină și umană. „Nu oricine-Mi zice: «Doamne, Doamne!» va intra în Împărăția cerurilor, ci cel ce face voia Tatălui Meu care este în ceruri" (Matei 7.21).

Cei care practică meditația, atunci când se adresează creștinilor ca să-i atragă de partea lor le spun ca în timpul meditației pot să-și concentreze atenția la Iisus Hristos. Și astfel creează confuzie deoarece dau cuvântului Hristos alt înțeles. Pentru aceștia Iisus Hristos nu este ca și pentru noi Dumnezeu desăvârșit și Om desăvârșit ci unul dintre marii dascăli, la fel ca mulți alții. Dar El este, așa cum spun ei, mai ales o stare înlăuntrul nostru; cu toții suntem din fire Hristos. Însă noi, ortodocșii, nu credem în minciuna diavolească care ne spune că suntem din fire dumnezei, ci ne nevoim cu ajutorul lui Dumnezeu să ne asemănăm lui Hristos. Prin urmare, să devenim dumnezei după har așa cum sunt sfinții. Diferența este uriașă. În cazul meditației se aplică minciuna luciferică a mântuirii prin sine, pe când în cel al rugăciunii omul se sfințește prin comuniunea dragostei și a ascultării cu singurul Dumnezeu Cel în Treime.[1]

✲

Revenind la atitudinea marilor companii față de noi nu aș zice că e una prietenoasă: nu ne sunt prieteni cei care ne oferă ciocolată! Ei sunt vânzători de ciocolată! Ce urmărește un vânzător? Profitul său! Nu ne sunt prieteni cei care ne vând biciclete de sufragerie. Ei vând un produs care poate favoriza slăbirea. Greșim gândind că totul în jurul nostru este la întâmplare. Nimic nu este la întâmplare! Singura țintă este consumul. Consumul de bani, de timp, de nervi. Este copleșitor ceea ce ni se oferă spre cumpărare sub formă de bunuri și servicii. Noi trebuie să consumăm și apoi, bineînțeles, să ne plângem pentru că am consumat prea mult. Acest ciclu are o structură extrem de bine organizată astfel încât „roata economică" să nu se oprească niciodată. Ea trebuie să producă bani încontinuu, nimic altceva, așa cum ni se induce prin reclame.

1. Părintele Arsenie Vliangoftis, *Ereziile contemporane*, Editura Evanghelismos, București, 2006.

Expus în permanență la nenumărate reclame care promovează de la produse, la stiluri de viață, omul nepregătit în duh (psihic și spiritual), de cele mai multe ori poate cădea pradă acestor ispite. Întâi consumă abuzând de propriul trup un număr excesiv de calorii, apoi suferă că s-a îngrășat. La un moment dat conștientizează. Și caută o salvare. Societatea îi oferă exercițiile fizice, sala de aerobic, înotul sau alte sporturi costisitoare (ciclism, rafting etc.).

Educația școlară, mass-media ne învață de mici că „mișcarea", „exercițiile fizice", „educația fizică" reprezintă apanajul unui om întreg („minte sănătoasă în corp sănătos" – *orandum est ut sit mens sana in corpore sano, citând un proverb latin*[1].

Rostim cu mândrie acest proverb ridicând mișcarea fizică la rang de artă. Și totuși la o analiză mai atentă observăm că acest proverb prioritizează mintea. Mintea trebuie să fie sănătoasă. Nu zice „un corp sănătos duce la o minte sănătoasă". Nu atragem atenția la acest detaliu fundamental care ne îndeamnă să conștientizăm că cine are o minte sănătoasă, adică funcționează în parametrii „dintru început", deține un corp sănătos. Cu alte cuvinte, sănătos este cel care este așa cum a fost creat, proiectat, în ideea în care o minte sănătoasă știe cum să întrețină corpul sănătos.

Să mergem mai departe.

Rare sunt ocaziile în care auzim ideologii diferite de cele clasice, „populare". Este foarte *cool* acum „mersul la sală", o activitate la modă, specifică elitelor, celor care se gândesc la trupul lor liber.

1. Sintagma îi aparține lui Decimus Iunius Iuvenalis (sec. I d.Hr.). Acest vers se traduce astfel: „ar trebui să te rogi pentru o minte sănătoasă într-un corp sănătos". Oare atenția nu ne-a fost cumva direcționată greșit, interpretându-se în timp că acest citat ar fi unul de bază pentru a certifica exercițiile fizice? Este clar că ne dorim o minte sănătoasă. Unde? Într-un corp sănătos. Dar prioritatea aparține minții sănătoase (n.a.)!

Este o activitate care depășește cu mult trivialitatea existenței comune, cineva care „ne dă o lecție de viață", care se gândește la bine sau care își pune problema unei vieți sănătoase și nu trăiește așa, oricum... „Vrei să slăbești, să fii sănătos, să cunoști oameni noi, să socializezi? Mergi la sală!" Acesta este mesajul general care ni se imprimă în minte atât prin mijloacele media, cât și de cei care frecventează aceste spații. Sunt săli de sport elitiste unde anual se plătesc sume considerabile pentru ca oamenii de bine să se antreneze.

Unul din articolele „altfel" pe această temă a apărut în *The Guardian*, în 2010, sub titlul[1]: „De ce exercițiile nu te vor face slab". În revista *TIME* a apărut în 2009[2] un articol similar, cu același titlu. În ambele este studiată relația directă între interesul pentru sala de gimnastică și pierderea kilogramelor, însă și câștigurile bănești ale celor care administrează astfel de săli de gimnastică sau afacerile generate de interesul pentru suplimente nutritive, pentru îmbrăcămintea sport, pentru gantere și alte „fiare" folosite în aceste locații. Articolele supun dezbaterii și strategiile pe care aceștia le aplică pentru a motiva „subiecții" să meargă la sală și modalitățile prin care îi fac pe oameni să consume tot felul de suplimente sau dulciuri pentru a nu-și pierde energia[3].

Introduci energie în corp prin hrană (calorii) și o cheltuiești prin mișcare, iar ceea ce nu ai ars se va colecta în trup ca și grăsime. Din păcate matematica nu este în favoarea noastră. „Sigur că în teorie se pot arde mai multe calorii decât sunt acumulate prin mâncare", spune dr. Susan Jebb, șeful sectorului de nutriție și sănătate

1. *The Guardian*, 19 septembrie 2010, „Why exercise won't make you thin".
2. *TIME*, 9 august 2009, „Why exercise won't make you thin".
3. Este un fel de logică sofistică aici. Mergem la sală pentru că avem de topit caloriile adunate în timp, însă acolo ingerăm alte calorii pentru a nu ne pierde energia necesară exercițiilor fizice epuizante (n.a.).

de la Consiliul Medical de Cercetare și cea care este într-adevăr îndreptățită să dea sfaturi despre nutriție. „Dar trebuie să faci îngrozitor de multe exerciții, mult mai multe decât realizează lumea. Pentru a arde 500 de calorii în plus este nevoie de două ore de bicicletă. Și asta înseamnă cam două gogoși."

În concluzie, privite dintr-o perspectivă practică, exercițiile fizice nu vor fi niciodată o metodă eficientă pentru a slăbi. Asta doar dacă nu aveți programul și voința unui atlet olimpic. „Este matematică simplă", zice profesorul Paul Gately, de la Institutul de Managementul Greutății Carnegie din Leeds. „Dacă vrei să slăbești 500 de grame din grăsimea corporală este necesar să alergi între Leeds și Nottingham (120 km), însă dacă vrei să faci același lucru prin dietă este necesar să sari doar o masă pe zi timp de o săptămână". Atât Jebb cât și Gately țin să precizeze că exercițiile sunt un „plus de valoare" în raport cu dieta alimentară".

În același articol se citează un studiu realizat la Universitatea din Louisiana de dr. Timothy Church, medic, care a studiat pierderea în greutate a câteva sute de femei supraponderale, timp de șase luni. Femeile au fost împărțite în patru grupe. Unele făceau sport 72 de minute pe săptămână, unele efectuau 136 de minute de sport, altele 194 de minute, iar restul nu au făcut exerciții deloc în perioada experimentului.

La sfârșitul testului, surpriză! Nu exista nicio diferență între cele patru categorii de femei. Dimpotrivă! Cele care făcuseră sport erau puțin mai *plinuțe*. Articolul arată că dr. Church a rămas uluit, însă și-a explicat acest lucru prin ceea ce a numit „compensație": „Cei care fac exerciții își anulează caloriile arse prin alte calorii aduse în corp după o masă mai bogată, în general ca o formă de autorăsplătire (pentru efortul depus)".

La aceeași concluzie a ajuns și dr. Terry Wilkin, profesor de endocrinologie și metabolism la Peninsula Medical School din Plymouth, Marea Britanie. După 11 ani de studiu pe 300 de subiecți el a elaborat lucrarea „Obezitatea duce la inactivitate, însă inactivitatea nu duce la obezitate". „Exercițiile fizice nu au niciun impact asupra dimensiunii și formei copiilor (școlari)", spune dr. Wilkin. „Obezitatea nu se tratează prin sport, în cadrul orelor de școală", mai arată profesorul. „Tendința de îngrășare nu vine din lipsa activității fizice, ci de la supraalimentare."[1]

„Obiceiurile alimentare trebuie să se schimbe spre a îngurgita o cantitate mult mai mică de calorii", zice dr. Wilkin. El propune să fie mărite taxele alimentelor cu o concentrație mare de calorii (fast-food și dulciuri), taxe care să ajungă la nivelul celor de la tutun, care s-au arătat destul de eficiente în lupta anti-fumat (prețul foarte ridicat al țigărilor a făcut ca mulți fumători să renunțe la acest obicei).

Articolul din *The Guardian* se încheie cu câteva calcule sumare în ce privește „compensarea". O ciocolată mică are 280 de calorii ceea ce înseamnă o ședință de 50 de minute de gimnastică acvatică. O gogoașă cu ciocolată sau un ecler (o bucată) echivalează cu 58 de minute de cățărări. Acesta este timpul în care am consuma cantitatea de energie calorică introdusă în organism. Abia apoi „am fi pe minus": după cele 58 de minute am începe să consumăm din depozitele noastre de grăsime.

Să lămurim cumva și motivele care au dus la aceste dezechilibre alimentare și la această stare de lucruri.

În 2009, în revista *TIME* apărea un articol din care voi reda aici un fragment:

---

1. El continuă cu o discuție despre inutilitatea programelor guvernamentale de slăbire a copiilor prin ore de sport la școală, dar aceasta nu este discuția noastră (n.a.).

> Peste 45 de milioane de americani aparțin unui club de sănătate, de la un număr de 23 de milioane, în 1993. Cheltuim circa 19 miliarde de dolari anual pe carduri de membri ai sălilor de gimnastică. Este posibil că cei care merg cu regularitate la sala de gimnastică vor cântări mai mult, dacă vor lucra mai puțin. Dar ca multor alți oameni mi se face foame după ce lucrez la sală și mănânc mai mult în ziua în care merg la gimnastică și mai puțin în ziua în care nu merg. Așadar, pot exercițiile să mă facă să nu pierd kilograme? Înțelepciunea convențională privind centralitatea exercițiilor fizice în lupta cu kilogramele din viața noastră este o filosofie relativ nouă.

Rămânând în domeniul exercițiilor fizice, doar ca fapt divers, în anul 1950, cel care a lansat ideea că ar exista un raport direct de cauzalitate între greutatea corporală și exercițiile fizice a fost Jean Mayer (1920-1993), un medic francez (idee adoptată în jurul celui de-al Doilea Război Mondial de SUA). Acest medic a fost ajutat în cariera sa de *Rockefeller Foundation*, fundația celei mai bogate familii din lume. Masoni[1], desigur.

Tentația/ispita vegetariană

După ce am trecut prin *înoirea minții* (Romani 12.2), faptele săvârșite zi de zi, vorbele rostite și locurile pe care le frecventam *înainte* sunt puse sub semnul întrebării. Trăim cu senzația că Tatăl Nostru nu ar fi de acord cu lucrurile „rele" pe care le-am putea face[2], motiv

1. Sursa: *http://en.wikipedia.org/wiki/Jean_Mayer*.
2. „Deci nimeni dintre credincioșii care nu văd cu mintea pe Domnul nici nu sunt luminați limpede și *în chip conștient* (*gnostos*) de lumina Lui, nici nu rămân mereu în vederea Slavei Lui și, nerămânând în ea, nu văd în ei înșiși pe Dumnezeu, să nu spună că acest lucru e cu neputință; să nu grăiască aceste lucruri și el ca un necredincios, ci fiecare dintre noi, iubiților, cercetându-și, precum spuneam, conștiința sa, se va găsi

pentru care pentru binecuvântarea primită am hotărât „forului nostru interior" să respectăm întocmai cuvântul Scripturii. Ne aducem aminte de învățătura Evangheliei care ne arată că nu putem *sluji la doi stăpâni* (Luca 16.13), motiv pentru care trebuie să renunțăm la tot ceea ce aparține omului vechi și să le îmbrățișăm pe cele ale omului nou.

> Acum deci vă lepădați și voi de toate acestea: mânia, iuțimea, răutatea, defăimarea, cuvântul de rușine din gura voastră. Nu vă mințiți unul pe altul, fiindcă v-ați dezbrăcat de omul cel vechi, dimpreună cu faptele lui. Și v-ați îmbrăcat cu cel nou, care se înnoiește, spre deplină cunoștință, după chipul Celui ce l-a zidit (Coloseni 3.8-10).

Mai mult decât atât: „Omul cel dintâi este din pământ, pământesc; omul cel de-al doilea este Domnul din cer" (1 Corinteni 15.47)[1]. Omul care-și propune și care trăiește în duh și în adevăr, adică trăiește Adevărul, nu mai este un om pământesc. Pregustă deja viața viitoare de aici, iar viața sa va fi una separată de a celorlalți oameni; va fi una diferită și explicabilă doar în Duh.

Dacă omul se înnoiește după chipul celui care l-a zidit și asta în „deplină cunoștință de cauză", acest lucru ne responsabilizează mult. Devenim responsabili activi asupra vieții dusă pe pământ, asupra a ceea ce facem sau gândim. Și nu în ultimul rând ne face responsabili în raport cu semenii noștri.

Una dintre cele mai importante responsabilități care decurge de aici este alimentația. De ce? Pentru că are o frecvență zilnică și este definitorie pentru starea organismului, în general, deci inclusiv pentru starea psihică.

---

pe sine însuși pricină a lipsirii de Stăpânul și de vederea Slavei Lui", Sfântul Simeon Noul Teolog, *Discursuri teologice și etice*, Editura Deisis, Sibiu, 1998.

1. Traducere din Biblia de la 1914.

Revenind la *Calea mea*, dincolo de faptul că am ajuns pur și simplu să simt că nu vreau să nu mai mănânc carne sau să o evit cât pot de mult, există aspecte care dau naștere anumitor întrebări.

Nu le inserez în conținutul acestei cărți din dorința de a demonstra ceva anume, ci doar să îmi exprim punctual de vedere. Poate coincide sau nu cu al dumneavoastră.

Apostolul Pavel le-a spus Romanilor, cap. 14.14: „știu și sunt încredințat în Domnul Iisus că nimic nu este întinat prin sine decât numai pentru cel care gândește că e ceva întinat; pentru acela întinat este"; apoi pentru ca să nu existe poticnire în credința lor din cauza diverselor obiceiuri ale indivizilor a continuat: „bine este să nu mănânci carne, nici să bei vin, nici să faci ceva de care fratele tău se poticnește, se smintește sau slăbește (în credință)" (Romani 14.21). Deci este bine să nu mâncăm carne și putem să ne lipsim și de vin. Însă mai mare decât aceasta este grija pentru credința sau sminteala semenilor noștri. Aici este valabilă și reciproca. Și cei care mănâncă și beau trebuie să fie atenți și să țină seama de credința semenilor, să nu-i ispitească sau să le influențeze comportamentul lor alimentar.

Vă propun un text din proorocul Daniel:

> Încearcă pe robii tăi zece zile, să li se dea de mâncat zarzavaturi și apă de băut; să te uiți apoi la fața noastră și la a celorlalți tineri care mănâncă din bucatele împăratului și să faci cu robii tăi după cele ce vei vedea. El i-a ascultat în privința aceasta și i-a încercat zece zile. După cele zece zile ei erau mai bine la față și mai grași decât toți tinerii care mâncau din bucatele împăratului. Îngrijitorul lua bucatele și vinul care le erau rânduite și le dădea zarzavaturi (Daniel 1.12-16).

Să detaliem puțin istorioara: Daniel, Anania, Misael și Azaria erau patru tineri frumoși la trup și la suflet care au fost ceruți de rege pentru a sluji la curtea sa, după o instruire de trei ani în diverse materii. Regele a poruncit mai marelui slugilor sale ca în timpul

ședерii lor la palat, tinerii să mănânce bine și să bea din băuturile regale. Cu alte cuvinte, să fie tratați regește. Daniel nu a vrut să se „pângărească" și a cerut învoire să mănânce ce-și dorește (nu știm dacă asta era și alimentația lui anterioară). Căpetenia famenilor s-a îndoit că doar cu „zarzavaturi și apă" ar putea să-i îngrijească bine pe tineri, așa cum primise poruncă de la rege. Însă Dumnezeu l-a luminat și a acceptat propunerea lui Daniel dând tinerilor ce i-au cerut. După cum reiese din text, la zece zile de la începerea tratamentului, diferențele erau deja vizibile între cei care mâncau în regim „vegetarian" și cei care aveau un regim alimentar normal. Dar ce este interesant abia acum urmează. „Valoarea" acestui tratament a fost unul de esență și nu doar de aparență. Nu doar chipul lor s-a schimbat în timp, ci și mintea lor a primit lucrarea Domnului. „Și acestor patru tineri le-a dat Dumnezeu știință și pricepere în oricare scriere, precum și înțelepciune, încât Daniel putea să tâlcuiască vedeniile și visele" (Daniel 1.17). Să fie oare apanajul hranei și rugăciunii cauza unor astfel de schimbări radicale din viața unor oameni? Daniel, în cazul nostru? Eu cred că da.

✲

„Dar ne-am putea întreba și cine se bucură mai mult: cel ce se hrănește cu ierburi și este sănătos sau cel care mănâncă din belșug și suferă de diferite patimi? Firește că primul se bucură mai mult pentru că-și păstrează sănătatea", spune Sfântul Ioan Gură de Aur[1].

Interesant este faptul că Sfinții Părinți pun semnul egalității între sănătate și consumul exclusiv al ierburilor. Dar sănătatea nu poate fi interpretată doar din punct de vedere strict medical, fiziologic, ci și ca o „integralitate" a simțirilor, sau a spiritului, sau a minții.

1. Sfântul Ioan Gură de Aur, *Problemele vieții*, ed. cit., p. 148.

Având în vedere faptul că din patima lăcomiei sau a belșugului alimentar decurge imediat patima desfrâului putem înțelege că poate fi considerată sănătoasă starea în care acest lucru nu se întâmplă; adică atunci când după ce mănânci nu te luptă demonul acediei[1], al desfrâului sau al lenei. Vorbim atunci de o stare de sănătate spirituală.

Ceea ce este destul de greu de „digerat" este ideea că din nemâncare ar putea urma beneficii ale harului, însă „la Dumnezeu niciun cuvânt nu este cu neputință" (Luca 1.37). Practic harul aduce omul la starea de bucurie și sănătate spirituală pe care ar trebui să o aibă dacă nu ar fi păcatul (sau omul nu ar fi în păcat). Harul Duhului Sfânt vine într-un vas pregătit dinainte. Pregătirea acestui vas oare nu înseamnă procesul postului, al nemâncării, al abnegației? Oare nu teoretizarea excesivă ne face să nu putem observa acest fapt atât de... vizibil?

✲

Ovidiu Bojor (n. 1924), academician, doctor în farmacie și fitoterapeut.

> Sunt în proporție de aproximativ 90% vegetarian, mănânc carne de pește, piept de pui (...) sunt ovo-lacto-vegetarian convins și mă simt perfect. Bucătăria românească a fost foarte bună. În schimb bucătăria modernă care există acum cu fast-food, cu toate lucrurile acestea falsificate, manipulate genetic, cu aditivi alimentari, cu conservanți, cu coloranți artificiali este foarte dăunătoare. Marea majoritate a obezilor sunt aceștia care folosesc aceste alimente (...) în schimb, până la 18 ani nu trebuie evitată carnea.[2]

1. Akedia la scriitorul bisericesc Evagrie Ponticul este un mare demon care-l răpune pe om prin lenea și nelucrarea de după masă (n.a.).
2. Citat din emisiunea *Profesioniștii* de la TVR, invitat Ovidiu Bojor.

Medicul român de 90 de ani care se bucură de o sănătate perfectă spune că nu a luat medicamente de niciun fel de mai bine de 50 de ani. „Medicamentul meu este alimentul și alimentul este medicamentul meu", spune acesta. Ovidiu Bojor este creștin și nu se ferește să lege credința de toate aspectele vieții umane: „Țăranul mănâncă foarte sănătos și bine; și mai face ceva... respectă toate posturile! Cu toate că la Crăciun, la Paște mănâncă miel, dar face pauză". Ovidiu Bojor[1] spune:

> Studiile au arătat că celulele mor și renasc la intervale cuprinse între unu și doi ani. Cu alte cuvinte, înainte de moarte, celulele se reproduc, dar nu mai beneficiază de aceleași proprietăți și capacități specifice adolescenței și tinereții. Iar acizii nucleici au capacitatea de a le „întineri". Ei se găsesc în grâu, în alege marine, în fulgi de ovăz, ciuperci, leguminoase (soia, fasole, linte, spanac, mazăre, andive), în produse lactate și în ouă. Așadar este vorba de un regim lacto-vegetarian pe care l-am numit și „regim de viață lungă". Acest tip de dietă cu caracter profilactic ar trebui adoptat de toți cei care au trecut pragul de 40 de ani.

Raw vegan

Dacă tentația vegetariană a fost un pas natural pentru mine, dieta raw vegan este încă doar o dietă. Totul se mănâncă natural, în starea în care se găsește în natură și nu se prepară termic peste 40-48 grade Celsius. Dificil. Mai ales la pâine. De aceea această dietă este mai mult un stil de viață.

Acest curent a ajuns în ultimii ani să fie la modă deși, în sine, este de un real ajutor pentru corp. A mânca alimentele crude și neprocesate termic este o întoarcere la starea inițială din grădina Raiului.

1. *Idem*.

Cu toate că personal prefer o atenție sporită la alegerea mâncărurilor și doar evitarea pe cât posibil a cărnii și a alimentelor procesate, pot înțelege acest demers ca fiind unul justificat – deși poate pe alocuri prea consumator de timp.

Pentru a mânca raw vegan trebuie să-ți cultivi singur hrana, în ideea în care mergem până la capăt să dorim să cunoaștem de unde vin legumele sau grâul mâncat. Balconul sau grădina trebuie sacrificate pentru această îndeletnicire. Dacă se optează pentru un raw vegan clasic, cu alimente cumpărate de la piață, atunci cred că această decizie are nevoie de o destul de lungă perioadă de pregătire vegană înainte de a te hotărî că nu mai mănânci alimente gătite termic.

Dincolo de motivațiile care ar putea duce la adoptarea acestei diete și anume cele legate de sănătate, motive spirituale, financiare, legate de mediu sau combinații între toate acestea, trebuie să se înțeleagă faptul că alegerea acestui tip de dietă sau de stil de viață se face după o intensă pregătire psihică anterioară. A renunța total la tentațiile lumii moderne, la mâncărurile lumii moderne, la mesele din familie, la zilele de naștere cu prietenii (care nu ne seamănă cu noi în gândire sau opțiuni), la banchetele de la serviciu sau de la școală necesită o mare putere interioară.

Ca în majoritatea sistemelor practic-filosofice și sistemul raw vegan și-a găsit critici. Aceștia au subliniat în primul rând faptul că nu există o mâncare fundamental „greșită" în felul în care văd acest lucru adepții hranei exclusiv verzi. Trupul nu s-ar umple cu toxine și nu ar necesita o atât de intensă curățare pentru că ar avea capacitatea de a se curăța singur, în timp. Este adevărat că trupul are un mers sensibil similar și în cazul vegetarienilor, ca și în cel al omnivorilor, însă primii afirmă cu certitudine faptul că au apelat foarte rar (spre deloc) la medicina convențională.

Ghidul dietelor alimentare de slăbit

Există nenumărate sisteme dietetice și mulți oameni/specialiști care discută despre diete alimentare de slăbit. Este de asemenea adevărat că mulți câștigă substanțial din această industrie, a curelor de slăbire. Este fascinantă această lume. Fiecare ține la dieta sa și câteodată oamenii fac schimb de idei: „tu cu ce ai slăbit?", „tu ce ai ținut?" etc.

Este intrigant în aceeași măsură faptul că pentru o asemenea problemă gravă de sănătate a lumii (practic este o mare problemă globală) nimeni nu spune ceva general valabil și nu sintetizează un program coerent la nivel de populație globală.[1] Sunt multe păreri care apar, sunt multe diete care dispar, însă nu înainte ca promotorii să-și fi încasat cecul generos pe anumite cărți ori suplimente vândute etc.

Există însă studii general valabile care au o valoare de adevăr suficient de mare încât să înțelegem ce se întâmplă sau, mai bine zis, ceea ce ni se întâmplă. Dr. Jules Hirsch este profesor emerit la Rockefeller University, iar lucrarea principală a acestui profesor octogenar este despre obezitate și tratarea acesteia – „Obezitatea și metabolismul: de ce este greu de susținut slăbirea"[2].

Să vedem ce spune acesta:

> Oamenii pot pierde 20-30 de kilograme pe baza unei diete redusă radical. Am văzut oameni grași pierzând greutate și arătând ca oamenii normali, însă prezentau aceleași simptome ca oamenii normali care erau înfometați, ceea ce mi s-a părut ciudat (...). Am învățat că

1. Situație la fel de cvasineglijată precum poluarea, foametea, energia verde etc.; adică situații deosebit de importante despre care nu se discută la întâlnirile geopolitice, decât doar pe alocuri.
2. *Obesity and Metabolism: Why Weight Loss Is Difficult to Sustain.*

> este imposibil ca un om să-și țină în frâu greutatea pentru că intră în funcțiune starea care îi spune psihicului omului că moare de foame (sau este pe cale), iar organismul caută metode să se apere și să ajungă cum era înainte. Din acest motiv dietele dau greș. Toate dau greș (...). Toate dietele merg o perioadă dar după unu-doi ani oamenii se îngrașă înapoi. Totul merge pe o perioadă de timp. Dacă aș crea o dietă și aș spune că nu mănânci suficiente pere și că ele trebuie tăiate orizontal și nu vertical și dacă vei face așa – vei slăbi, tu respectând asta vei slăbi. Cu cât e mai nouă și revoluționară dieta, cu atât va funcționa mai eficient (cu atât mai bine dacă i se face publicitate), dar după circa 26 de săptămâni (1/2 ani) începe să apună, să revină la starea inițială a omului, să se îngrașe (...).

Și atunci de ce mai avem diete*?*

„Nu cred că ceea ce am descoperit a intrat în conștiința oamenilor și a industriei de profil", motivează Dr. Jules Hirsch[1].

Cum vi se pare această veste? Că nu puteți slăbi cu niciun fel de dietă? Neplăcută? Proastă? Nu! Este o veste foarte bună și sunt sigur că mulți afaceriști s-au bucurat nespus. Aceasta înseamnă că dietele vor exista întotdeauna și că nu există nicio dietă alimentară care să-i pună capăt acestei situații. Așa au gândit cei care lucrează în domeniu. Sursa potențială de câștig este nelimitată. Oricând o altă idee alimentară poate revoluționa industria slăbitului dintr-o pasă proastă, dintr-o dietă care „nu mai dă randament".

Îndemnul meu este: să ne punem încrederea în Dumnezeu pentru că doar El este sincer cu noi! Având în vedere că împărțim o lume în care marea majoritate a oamenilor caută să obțină profit din orice gen de afacere, noi suntem întotdeauna doar „clienți" pentru cei pe care îi numim „oameni de afaceri". Dumnezeu în schimb

1. Dr. Jules Hirsch, citat aici din documentarul BBC, *The man who made us fat*, 2012.

ne vede întotdeauna ca „persoane", ca fii ai Săi, și ne vorbește numai la persoana I.

Până în acest punct al cărții trebuie să fi înțeles deja că dieta pe care o propun aici nu este una exclusiv alimentară, ci este una a vieții. Presupune nici mai mult, nici mai puțin schimbarea vieții care are în mijloc și schimbarea formei (dimensiunilor) trupului, însă Dumnezeu ne schimbă total. De la minte, la inimă, la voință, până la trup. Doar așa putem noi să reușim ceea ce ne-am propus; și nu reușim noi personal, ci reușim noi cu ajutorului Duhului Sfânt care lucrează în noi.

Voi încerca să expun pe scurt parte din multitudinea de diete alimentare, însă fără a face aprecieri la nivelul „efectului miraculos" al acestor diete. Sunt persoane care slăbesc urmându-le și sunt medici care le certifică ca fiind eficiente.

1. Dieta Dukan

Planul alimentar Dukan se bazează pe o listă de 100 de alimente permise, 72 dintre acestea fiind de proveniență animală (carne slabă de pasăre, vită sau iepure, pește și fructe de mare, proteine vegetale – tofu, lactate cu 0% grăsime și ouă de găină), 28 de proveniență vegetală (în special legume verzi). În ultimii ani, regimul a adăugat listei alimentelor permise tărâțele de ovăz, ulei de măsline sau de rapiță și fructele goji, consumate în cantități limitate.

Regimul are în total patru etape (atac, croaziera, consolidare și stabilizare), iar recomandarea este de a le parcurge pe toate pentru ca eficiența lui să fie maximă, atât în ceea ce privește pierderea în greutate, cât și menținerea rezultatelor obținute. Există și controverse, în sensul în care, din 5 000 de practicanți ai acestei diete se pare că 80% dintre ei s-ar fi îngrășat înapoi.

Promotor: Pierre Dukan, medic.

2. Dieta Atkins

Planul acestei diete este de a mânca puțini carbohidrați. Dr. Atkins sugerează că prin reducerea semnificativă a cantității de carbohidrați consumați și prin înlocuirea acestora cu grăsimi, organismul uman trece de la arderea carbohidraților, la arderea acestor grăsimi pentru a produce energie. Acest proces este cunoscut sub denumirea de lipoliză, rezultatul secundar al acestui proces fiind cetoza (se apropie întrucâtva de dieta Ketogenică, însă aici este o variantă care interzice aproape în totalitate semințele, salatele și fibrele).

Consumarea unei cantități ridicate de grăsimi este ideea controvesată a *Dietei Atkins*. Majoritatea instituțiilor guvernamentale din domeniul sănătății susțin că o alimentație sănătoasă presupune consumul a maxim 30% grăsimi, însă prin adoptarea dietei Atkins acest procent este cu ușurință depășit.

Promotor: Robert Atkins, medic.

3. Dieta Paleo

Paleodieta reprezintă efortul de a mânca la fel ca pe vremuri, ca acum mii de ani. Dacă omul peșterii nu putea mânca ceva, nici noi nu putem. Aici includem tot ce se putea vâna sau culege: carne, pește, nuci, plante verzi, legume regionale și semințe. Pastele, cerealele și dulciurile nu se califică.

Paleodieta susține că este cel mai sănătos mod de alimentație deoarece se consideră singura abordare nutrițională care lucrează cu fondul genetic uman pentru un corp puternic și plin de energie. Cercetările din biologie, biochimie, oftalmologie, dermatologie și multe alte domenii arată că regimul alimentar modern, plin de alimente rafinate, grăsimi trans și zaharuri, reprezintă cauza bolilor degenerative, cum ar fi obezitatea, cancerul, diabetul și bolile cardiace, maladiile Parkinson și Alzheimer, depresia și infertilitatea.

Promotor: Boyd Eaton, medic.

4. Dieta Detox

Este vorba de o dietă formată doar din fructe, legume sau sucul acestora. În general se face un aport de maxim 1 000 de calorii pe zi, calorii care provin doar din lichide sau consumul a multe portocale, struguri, mere etc. Dieta se ține, de obicei, între două și șapte zile.

Detoxifierea implică ideea că organismul era contaminat cu tot felul de substanțe ce blocau activitatea normală (optimă).

5. Dieta disociată/Montignac

Această dietă implică consumul a doar un tip de aliment pe zi. Fie că zilnic alegem un alt aliment, fie că vorbim de un raport de 3-3-1 sau 3-2-2 zile. Avantajul acestei diete constă în faptul că îți permite să mănânci cât vrei, dar dintr-o anumită clasă alimentară. Este bazată pe principiul neasocierii, la aceeași masă, a glucidelor cu lipidele sau cu proteinele animale. Dieta interzice alimentele cu indice glicemic crescut: zahărul și produsele zaharoase, cartofii, pâinea albă, orezul și pastele rafinate, precum și fructele dulci; ca surse de lipide sunt preferate cele mono-nesaturate (ulei de măsline) sau poli-nesaturate (pește și fructe de mare).

Promotor: Michel Montignac.

6. Dieta cu pastile sau prafuri de slăbit

Naturale sau chimice, prafurile și pastilele pentru slăbit acționează asupra metabolismului, „păcălind" în general stomacul sau creierul, oferind informații false despre cantitățile de alimente ingerate. Mai sunt altele – „naturale" – care folosesc extrase sau substanțe similare cu cele conținute de diverse alimente și care în combinație cu sportul, slăbesc destul de accelerat.

Promotori: companiile farmaceutice.

7. Dieta mediteraneană

Dieta mediteraneană este numele dat planurilor de alimentație tipice țărilor din zona mediteraneană, având ca referință Grecia, Creta, Italia și Spania. Aceste țări sunt construite pe tradiții agricole, religioase și culturale, iar una dintre aceste tradiții este prepararea meselor din culturile disponibile. Deși având tradiții și religii diferite, toate aceste țări au un aspect comun și anume importanța alimentației sănătoase. Această dietă urmează perfect piramida alimentară corectă și, deși bucătăria mediteraneană variază în funcție de regiune, se bazează pe consumul de legume, fructe, plante aromate, cereale integrale, nuci, semințe, ulei de măsline extravirgin, lactate, pește, săptămânal – pui și ouă, lunar – carne roșie și moderat – vin roșu. Toate alimentele se folosesc în stare proaspătă, fără a fi rafinate sau procesate, metode care distrug valorile nutriționale ale acestora. În plus, stilul de viață mediteranean include mese pe îndelete și activitate fizică regulată.

Promotor: Ancel Keys, cercetător.

8. Dieta TLC (Therapeutic Lifestyle Changes)

Această dietă a fost creată de Institutul Național al Sănătății (SUA) și este considerată o dietă pentru îmbunătățirea riscului de boli cardiovasculare. Cheia o reprezintă „tăierea" grăsimilor, mai ales a celor saturate (carne grasă, lapte gras și mâncăruri prăjite). Acest regim scade colesterolul.

9. Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

Scopul său este prevenirea bolilor de tensiune. Nutrienții (potasiu, calciu, proteinele și fibrele) sunt cruciali în lupta cu tensiunea. O atenție deosebită trebuie acordată alimentelor considerate „bune": fructe, verdețuri, grâu integral și lactate slabe. A se evita cele care

ne plac, însă știm că sunt „rele", respectiv dulciurile și carnea roșie. Sarea nu este bună.

10. Dieta MAYO (de la clinica Mayo)

Îmbină mișcarea zilnică (cel puțin 30 de minute) cu mâncatul sănătos. Conceptul evidențiază că mâncarea trebuie să conțină un număr mic de calorii într-un volum mare, cu alte cuvinte fructe și legume. Este încurajat consumul de grâu integral, pește și lactate slabe.

Exemplu de masă,
recomandat de Clinica Mayo (conține 1 200 calorii)

Mic dejun: 1 ceașcă de iaurt dietetic amestecat cu un fruct.

Prânz: salată de ton cu paste (se adaugă morcov, zucchini, maioneză dietetică). O portocală.

Cină: o treime dintr-o pizza mare (30 cm), salată verde și două linguri dressing dietetic.

Snack: un măr mic, feliat.

11. Dieta Oshawa

Recomandă alimente care sunt într-un echilibru perfect cu mediul înconjurător, fiind astfel evitate toate bolile. Dieta Oshawa trebuie adaptată fiecărui sezon, numai în sezonul rece urmând să fie consumate alimente care se prepară la foc. Este necesar consumul exclusiv al alimentelor naturale. Cei care trăiesc în zone cu climă caldă trebuie să mănânce alimente care nu necesită preparare. Dieta Oshawa este bine să aibă 70%-90% cereale. Curăță organismul de impurități și susține că eliberează traseele energetice din corp, permițând curgerea energiei. Creează o limpezire și o claritate considerabilă a minții, îmbunătățește digestia, reglează secrețiile hormonale, iar tenul devine curat și luminos.

Durata regimului Oshawa: o cură de 10 zile, cu posibilitate de repetare cu pauze de trei-cinci zile.

Alimente permise: pe durata celor 10 zile se vor consuma exclusiv cereale cu energie yang (orez, grâu, mei, hrișcă) fierte, măcinate ori sub formă de turtițe sau terci (se prepară ca și mămăliga), în orice combinație sau cantitate, singurul ingredient admis este sarea.

Lichide admise: apă plată sau apă de izvor.

Avantaj: se pierd cam 7 kg în 10 zile.

12. Dieta „Muntele Athos"

Această dietă a apărut în urma unui reportaj al televiziunii CBS și apoi în urma publicării unei cărți, *The Mount Athos Diet*[1], scrisă de Richard Storey, Sue Todd și Lottie Storey. Dieta se vrea una mediteraneană, cu accent pe împărțirea săptămânii în trei perioade distincte, după cum au observat că trăiesc călugării atoniți: trei zile de mâncare cumpătată, trei zile de post și o zi de sărbătoare.

Astfel, în timpul zilelor de post trebuie eliminate toate produsele lactate, peștele, alcoolul, ouăle și uleiul în favoarea porțiilor mici de fructe, legume, nuci de toate felurile, semințe și diverse tipuri de fasole. Zilele de moderație trebuie dedicate unei diete tipic mediteraneene care să includă lactate proaspete, ulei de măsline, pește, carne de pui și ouă, dar să excludă zahărul, alimentele procesate și carnea roșie. În această parte a săptămânii este permis chiar și alcoolul, deși este preferat numai vinul roșu, cu moderație, adică două unități pe zi (două pahare a câte 175 de ml fiecare).

Ziua de dezlegare, după cum anunță și denumirea, este momentul de îngăduință când putem gusta, însă tot cu moderație, din carne de porc sau de vită, ciocolată, prăjituri sau băuturi alcoolice, în afară de vin roșu.

1. Dieta de la Muntele Athos.

Dieta vrea să copieze starea de bună sănătate a călugărilor atoniți. Ultimele îndemnuri din carte doresc să „ducă în lume" această stare de bine. Să vedem câteva sfaturi:

> Vreți deci să mâncați ca un călugăr fără să trăiți ca unul dintre ei? Mai jos aveți câteva sfaturi:
>
> 1. Mâncați mai puțină carne roșie. Totul trebuie mâncat cu moderație și dacă este necesar, mâncați doar piept de pui și/sau pește.
> 2. Mai puține lactate (lapte, brânză și unt). Folosiți doar ulei de măsline în locul untului și lapte de migdale ca substitut pentru laptele de vacă.
> 3. Consumați mai multe fructe și legume, în special cele intens colorate care conțin antioxidanți.
> 4. Păstrați porțiile mici în două sau trei mese pe zi.
> 5. Meditați pentru a vă elibera de stres sau încercați să vă faceți timp pentru a face o plimbare.
> 6. Faceți exerciții cu regularitate – orice vă poate pune trupul în mișcare.

Richard Storey susține:

> Călugării se numără printre cei mai sănătoși oameni din lume, cu rate foarte scăzute de cancer și aproape fără cazuri de Alzhaimer, iar după ani în care am trăit printre ei pot spune că dieta lor joacă un rol important în starea de sănătate. De fiecare dată m-am întors de la muntele Athos mai slab cu câteva kilograme, mai sănătos și cu un tonus mai bun, dar niciodată nu am simțit că aș fi făcut un efort sau că aș fi fost privat de ceva anume. Am testat dieta călugărească pe mai multe persoane ca să vedem dacă este eficientă și în cazul unui stil de viață modern. Eu am slăbit aproape 10 kilograme, toată lumea a slăbit.

Exemplu de meniu (3 + 3 + 1)

Ziua de moderație:

Mic dejun: musli cu ovăz (sau alte cereale) și fructe de pădure, măr răzuit sau alte fructe proaspete de sezon, suc de lămâie, lapte/apă și alune sau nuci.

Prânz: supă de pui cu pită din făină integrală.

Cină: cartof dulce copt cu măsline, brânză feta și salată verde.

Gustări: un măr/o mână de nuci sau semințe.

Ziua de post:

Mic dejun: grepfrut.

Prânz: supă de legume cu o felie de pâine din făină integrală.

Cină: fasole untoasă coaptă cu roșii proaspete și salată. Fasolea untoasă are boabe mari și aplatizate, de culoare albă, cu o textură cremoasă.

Pentru a face fasole coaptă, se aleg boabele, se acoperă cu apă rece și se lasă peste noapte. A doua zi se scurge bine fasolea, se așază într-o cratiță mare, se acoperă cu apă proaspătă și se presară puțin bicarbonat de sodiu. Se fierbe fasolea, apoi se reduce focul și se lasă la foc mic cam 35 de minute. Se scurge, se spală cu apă rece și se așază într-un castron, se acoperă vasul și se dă la cuptor până când fasolea este fragedă. Se adaugă apă fierbinte, în cantități mici, dacă fasolea se usucă, iar în ultimele 30 de minute de copt se îndepărtează capacul.

Gustări: legume crude.

Ziua de dezlegare:

Orice este permis, dar fără a exagera în privința porțiilor.

Fiziologia pauzei alimentare

Postul negru sau postul simplu, ca restricție de la anumite alimente, a fost teoretizat în urma unor experiențe aproape mistice de anumiți doctori. Cum am amintit în mai multe rânduri în carte, doar pe oamenii care au suferit boli grave și s-au tratat prin metodele lor îi vom menționa aici, pentru că nu urmărim să facem numai discuții pe tema postului și a slăbirii, ci încercăm să ne alegem cu un rezultat concret în urma unor experiențe sau studii la fel de concrete. Să începem să postim sau să începem să slăbim cu ajutorul experienței persoanelor citate aici.

Unul dintre cei care merită citați în acest context este medicul german Otto Buchinger (1878-1966). El a lucrat în forțele navale germane ca medic militar însă a fost lăsat la vatră în 1918 din cauza stării sale precare de sănătate. La sfatul unui coleg a început să țină posturile recomandate de medicul Gustav Riedlin. După cea de-a 19-a zi de post, starea sa de sănătate s-a îmbunătățit rapid. Degetele de la mâini (strâmbe până atunci) i s-au întins, moment în care a decis să urmeze calea postului. În 1920 a fondat o clinică mică în Witzenhausen, Germania. Cum terapia cu post a avut un real succes, în 1935 a inaugurat un sanatoriu în Bad Pyrmont. A dezvoltat o „metodă a postului" care a fost descrisă în cartea sa – „Dieta Terapeutică prin Post"[1] – publicată tot în 1935. În 1953 a mai inaugurat o clinică în Überlingen împreună cu fiica și cu ginerele său.

Clinica medicului încă există în Germania, însă pe noi ne interesează concluziile sale în legătură cu manifestările fizice ale

1. Otto Buchinger, *The Therapeutic Fasting Cure*; pentru tehnica postului a se vedea câteva cărți care au fost publicate în Statele Unite. În 2004 a apărut cartea *Fasting: The Buchinger Method*, de Phyllis Speight; în 2011 a apărut cartea *Therapeutic Fasting: The Buchinger Amplius Method*, de Francoise Wilhelmi de Toledo.

postului negru. Concluziile lui Otto Buchinger vin după consultarea și măsurarea parametrilor funcționali a peste 3 000 de pacienți. Cum majoritatea oamenilor au fost obișnuiți cu ideea că lipsa mâncării este ceva rău, să vedem ce concluzii a tras medicul german Otto Buchinger:

1. Generalități

Din ziua în care lipsim pe cineva de hrană (cu excepția apei și a puținelor sucuri de fructe), corpul este supus unor noi legi în care trebuie să facă apel la măsuri de urgență și în această privință el nu este lipsit de posibilități. Rezerva de glicogen a ficatului și alte substanțe nutritive prezente în sânge sunt folosite și pot întreține funcțiunile timp de aproximativ trei zile. Întregul metabolism se ajustează făcând maximum de economie. Corpul atacă acum depozitele de substanțe proteice (cetoză). Pe baza experienței bogate știm că pentru aceasta el folosește țesuturile și substanțele care în celule constituie un agent morbid, cum ar fi de exemplu tumefierile patologice, depunerile de substanțe străine, precum și tot ceea ce este putred, slab și împovărător organismului.

Experiența zilnică a medicului care conduce un post arată că peste tot apare o durere vie, acolo unde are loc un proces; se petrece ceva ce duce la dizolvare.

Substanțele morbide care s-au depus în țesuturi bolnave stau captive și nu se pot urni; cantitatea lor crește. Când introducerea hranei încetează, substanțele depuse se dizolvă și se răspândesc în sânge ca să fie eliminate prin ficat, rinichi și tubul digestiv.

Când întrerupem postul prea devreme, adică înainte de distrugerea acestor depozite (și acesta este cazul cel mai frecvent), atunci depozitele și depunerile din sânge revin în vechile lor locuri de depozitare. Primul scaun natural împinge înainte secrețiile aflate mai dinainte în tubul digestiv. Din experiență știm că partea morbidă dispare, iar partea sănătoasă rămâne și că anumite substanțe toxice, străine, precum iodul, mercurul, creozotul etc. se simt pe limbă în timpul postului, adică postitorul scapă de ele.

Vix medicatrix naturae („energia vindecătoare a naturii", în concepția lui Hipocrat) în înțelepciunea ei biologică distruge tot ce este dăunător, bolnav și de prisos din depozitele de grăsime, hipertrofice și de pe organe interne, glande și chiar mușchi.

2. Sângele

Sângele postitorului suferă o îngroșare. Capacitatea de coagulare crește. Sângele conține cu 60-100% mai multă grăsime. Alcalinitatea scade, aciditatea crește, iar spre sfârșitul postului (după trei, patru sau mai multe săptămâni), concentrația de substanțe alcaline crește din nou. Când sângele atinge punctul inferior de conținut al substanțelor alcaline apar unele fenomene neplăcute precum amețeală, dureri de cap, sfârșeală, bătăi de inimă, tendințe de vomitare etc. Aceste fenomene dispar pe măsura creșterii de substanțe alcaline. Totodată crește numărul de hematii (numărul lor în orice caz nu scade), iar numărul leucocitelor scade simțitor. Depozitele de toxine din celule se elimină și se evacuează. Celulele devin mai mici. Temperatura corpului scade cu 0,5-1 grad C. Metabolismul scade. Oxidările se reduc. La fel scade și eliminarea dioxidului de carbon. Într-un post îndelungat, valorile metabolismului rămân constante. Respirația scade întrucâtva în intensitate. În tot cursul curei de post, echilibrul mineral al lichidelor tisulare rămâne aproape constant.

3. Urina

Cantitatea de urină scade. Postitorii beau foarte puține lichide. Urina devine puternic acidă, însă la vegetarieni e mai degrabă alcalină. După 10 zile de post urina eliminată scade la jumătate, iar după 20 de zile ajunge la un sfert. Corpul se apără de acidoza prea puternică a postului prin formarea amoniacului. Toate porțile de evacuare ale organismului sunt folosite din plin. Resturile rezultate din arderea grăsimilor și hidraților de carbon ies prin plămâni. Restul proteinelor se elimină prin rinichi.

Transpirația evacuată prin piele răspândește un miros urât.

4. Pulsul. Tensiunea arterială

Uneori numărul bătăilor inimii scade de la 80, la 50 bătăi pe minut. Tocmai la inimile robuste apare uneori o bradicardie pronunțată. În schimb la inimile slabe, numărul bătăilor poate crește. Tensiunea arterială scade. Caracteristic este faptul că la hipotensivi tensiunea de obicei crește, ceea ce denotă că postul are o acțiune de echilibrare. Explicația constă în faptul că pielea, mușchii și centrii nervoși sunt mai bine aprovizionați cu sânge ca de obicei. În genere toată circulația decurge mai ușor, ceea ce prezintă o importanță deosebită pentru cei bolnavi de inimă și cei cu boli ale vaselor de sânge. E interesant faptul că în urma acțiunii mai viguroase a nervilor și a irigării mai bune a mușchilor, capacitatea lor de muncă crește în cursul postului, mai puțin în primele 14 zile.

5. Stomacul

În cursul postului, stomacul secretă mai departe, dar aciditatea generală și aceea a sucului gastric scade.

6. Pancreasul

Pancreasul lucrează mai departe, dar acest organ pierde oarecum volum prin reducerea țesutului conjunctiv.

7. Ficatul

Ficatul este punctul vamal și cel de schimb al întregii economii a corpului. El are de lucru după epuizarea glicogenului, cu arderea grăsimilor. Deci el ține grăsimile, necontenit scoase din depozite la dispoziția organismului – în cursul postului și în ciuda activității intense – ele pot crește încet în volum. Eliminarea bilei scade, după o creștere a ei la începutul postului. Vezicula biliară are însă tendința de a se contracta puternic și de a elimina diferite substanțe, nisip și pietre biliare.

Aceste eforturi de purificare se observă întotdeauna la cei care postesc total.

Materialul evacuat se poate găsi în resturile evacuate prin tubul digestiv. Peristaltismul tubului continuă în tot timpul postului. Totuși,

toate secrețiile digestive, începând cu saliva și terminând cu secrețiile intestinale sunt cantitativ mai reduse. Pe baza observațiilor de mai mulți ani s-a constatat că suprafața și funcția de absorbție a tubului digestiv – începând din ziua a treia – se modifică în funcție de secreție, dar nu a sucurilor digestive, ci a secrețiilor de tot felul de substanțe eliminate, reziduuri, zgură etc. Aspectul acestor substanțe eliminate, mirosul lor etc. arată cu ce fel de substanțe avem de-a face.

8. Scheletul

Substanța oaselor este cruțată în mod evident în timpul postului. Este bătătoare la ochi cantitatea redusă de calciu eliminată în timpul postului. Vasele sanguine din interiorul oaselor se lărgesc.

9. Secreția hormonală

Secreția internă, folosirea hormonilor se modifică în cursul postului. Activitatea tiroidei scade, celulele ei devin mai mici. Același lucru se petrece cu paratiroidele și cu timusul.

Glandele suprarenale își modifică substanța corticală și cresc în volum. La înfometări îndelungate la animale, activitatea glandelor se reduce. Tiroida și glandelor care constituie factorii de intensificare a metabolismului prezintă o activitate mai scăzută.

✲

A existat și în România un experiment documentat despre postul negru (pauză alimentară) de 40 de zile. Ovidiu Harbădă[1] a fost asistat medical de Anca Gurău, doctor în științe medicale în cadrul Institutului Național de Medicină Sportivă, în anul 1996 pentru a realiza un post negru prelungit.

1. Un apropiat al bioterapeutului Valeriu Popa despre care vom vorbi în alt capitol (n.a.).

În timpului postului, subiectul a consumat doi litri de apă distilată pe zi, plus două clisme pe zi dimineața și seara cu ceai de rostopască și mușețel, iar din cea de-a 28-a zi a postului, la cantitatea aceasta de apă distilată a adăugat o cană de suc de legume și o cană de zer de lapte crud. Pe durata experimentului, periodic, circa 30-40 de cadre medicale din nouă cabinete de specialități diferite l-au supus pe subiect la analize și teste specifice domeniului lor de cercetare. La fiecare termen i se făceau în medie între 120-150 de măsurători, analize și teste. În afară de o stare de slăbiciune în ziua a 24-a (unii specialiști în domeniu spun că este vorba despre eliminarea unor toxine puternice – nu de o stare de slăbiciune determinată de lipsa nutrienților) totul s-a desfășurat perfect. Starea de sănătate a organismului a rămas foarte bună. „Organismul a funcționat normal, iar pacientul nu a slăbit decât 10 kilograme", a spus atunci medicul coordonator al experimentului. Ulterior, specialiștii au remarcat și cea mai mare transformare care nu a fost de ordin fizic, ci psihic cu obârșie evidentă în actul fizic. „Lipsa proteinelor din organism a dus la o atitudine de noncombat, la un dezinteres față de tot ce este în jur", a mai spus doctorul. Dezinteresul pentru ceea ce este în jur este adevărat pentru că interesul se mobilizează în lumea din interior. Postul negru concentrează toată energia în mintea omului care duce inima în suflet și o urcă în spirit, prin rugăciune, la Dumnezeu.

Experimentul a fost reluat (ca să aibă o valoare științifică solidă) în aceleași condiții și în anul 1997, rezultatele fiind aceleași. Ovidiu Harbădă spune că după aceste posturi a devenit mult mai rezistent la boli sau chiar în unele cazuri – imun.

„Foarte important de menționat este că toată perioada în care am ținut post – m-am rugat. Doar așa am reușit", susține Ovidiu Harbădă[1].

1. O mărturie video a acestui post o constituie filmul documentar *Post de 40 de zile ținut de Ovidiu Harbădă sub îndrumarea lui Valeriu Popa.*

II. Holismul Ortodoxiei

„Binecuvântează, suflete al meu, pe Domnul și nu uita toate răsplătirile Lui. Pe Cel ce curățește toate fărădelegile tale, pe Cel ce vindecă toate bolile tale" (Psalmul 102, 2-3).

„Domnul este cel ce din pământ a făcut leacurile, iar omul înțelept nu le disprețuiește" (Înțelepciunea lui Isus Sirah, 38.4).

Ortodoxia este interpretarea holistică a lumii. Rădăcina acestui termen pentru noi, creștinii, vine din englezescul *holy* – „sfânt" și nu din *whole* – „întreg"[1]. Este o diferență mare de abordare în înțelegerea acestui termen. În primul caz, în Ortodoxie, holismul este înțelegerea creației sub un Creator care a făcut totul bine, armonios și frumos. În al doilea caz este înțelegerea întregului ca fiind ceva diferit de suma părților sale.

În holism noi înțelegem Cosmosul mare în strânsă relație cu cosmosul mic[2] (omul) în concepția Sfântului Maxim

1. *Apud* prof. univ. dr. Pavel Chirilă.
2. Mi-a tresărit inima de bucurie când am aflat că atât omul, cât și pământul care ne susține pe toți, planeta Pământ, au același procent de apă în compoziție, respectiv 71%. Totul e atât de bine gândit și plănuit în această viață, totul e făcut după același șablon în așa măsură încât să recunoaștem tiparul Divin – încât omul să se poată bucura și efectiv să plângă de mirare bună când realizează că totul îl îmbrățișează și îl iubește. „În adevăr însușirile nevăzute ale Lui, puterea Lui veșnică și dumnezeirea Lui se văd lămurit de la Facerea Lumii, când te uiți cu băgare de seamă la ele în lucrurile făcute de El" (Romani 1.20). Totul este făcut pentru ca

Mărturisitorul[1]. Grecescul „holos" este similar cu englezescul „whole", însă în limba greacă are sensul de „complet" și nu de „întreg". Așadar, Cosmosul mare și cosmosul mic ar forma un „complet" al existenței, context în care o parte fără cealaltă ar fi ceva „incomplet".

Biserica cuprinde pământescul și cerescul după cum și Omul întreg cuprinde corpul, sufletul/duhul[2]. Ortodoxia explică prin Dumnezeu Tatăl, Dumnezeu Fiul și Duhul Sfânt cum lumea a fost creată, a trecut printr-un proces de schimbare și va avea un sfârșit. Noi, Biserica, slujitorii și peții Împărăției Cerurilor ne aflăm acum între a doua și a treia fază a existenței, adică între prima venire a Mântuitorului (când s-a schimbat „legea talionului" cu „legea iubirii")

---

omul să vrea să-L urmeze pe Domnul Hristos. Tu, omule, doar fă un pas, pune voința ta chezășie și Dumnezeu face restul. „L-am căutat pe Dumnezeu în oamenii din satul meu. Apoi în cărți, în idei, în simboluri. Dar acest lucru nu mi-a dat nici pacea, nici iubirea. Într-o zi am descoperit în scrierile Sfinților Părinți ai Bisericii că e cu putință să-L întâlnești pe Dumnezeu în mod real prin rugăciune. Și aici L-am auzit spunându-mi: îndrăznește să înțelegi că Eu, Dumnezeu, te iubesc!", pr. prof. dr. Dumitru Staniloae (n.a.).

1. Sfântul Maxim Mărturisitorul (580-662), teolog și sfânt părinte al Bisericii, cunoscut mai ales pentru scrierile sale de ascetică și mistică. În ceea ce privește concepția despre cosmos a Sfântului Maxim, „această întrepătrundere/interferență provine dintr-o simetrie fundamentală între structura și mișcarea creației, pe de o parte, și structura și mișcarea omului, pe de alta. Lumea și omul sunt constituții duale, sinteze de văzut și nevăzut angajate în proces de unificare, astfel încât ființa umană este imaginea concentrată a universului (microcosmos), în timp ce cosmosul este imaginea lărgită a omului (macroantropos)", pr. dr. Doru Costache, citat de *www.crestinortodox.ro*.
2. Duhul este înțeles aici ca punte între Dumnezeu și om, ca scară a omului de a urca spre Dumnezeu și a Lui de a coborî spre om. În Vechiul Testament, omul era înțeles doar ca trup și suflet, adică corp material și parte emotivă. În Noul Testament, după Domnul Hristos, omul este salvat din păcat și primește vrednicia de a urca prin Dumnezeu Fiul spre Tatăl. Modalitatea de a urca este prin duh, în Duhul Sfânt (n.a.).

și cea de-a doua, la Judecata de Apoi. Pentru a ne mântui trebuie ca de aici să ajungem la Dumnezeu. Trebuie să ne ridicăm înțelegerea de jos în sus și prin intermediul exemplului Divin al Fiului lui Dumnezeu Însuși să-L urmăm la Tatăl. Tot acest demers al existenței implică atât trupul, cât și sufletul. Prin ridicarea Sa cu trupul la Cer, Domnul Iisus Hristos a unit sub același sens și trupul dar și duhul omului în potența sa.

Esența Ortodoxiei, împărtășirea de Trupul și Sângele Mântuitorului este un act real în care elementele lumii se sfințesc în Domnul. Împărtășirea cu Sfintele Taine este introducerea în trupul nostru văzut a Trupului în chip nevăzut a lui Hristos, astfel încât duhul nostru nevăzut să se umple de Hristos cel Real, văzut.

> În creștinism, încă din primul veac noțiunea de „chip al lui Dumnezeu" se aplică și trupului, fiind considerat de aceeași valoare ontologică cu sufletul. Creștinismul a vorbit despre om ca „întreg", adoptând cea dintâi abordare holistică a omului. Deși noțiunea biblică de „suflet" înseamnă, într-adevăr „întregul", adică deopotrivă trupul și ceea ce numim astăzi „suflet", în tot Occidentul, datorită lui Augustin a fost foarte dificil să fie percepută această dimensiune. În Occident a predominat acel *cogito ergo sum*, iar nu cunoscutul „iubesc, deci exist", specific spiritualității răsăritene. Omul se va mântui așa cum este: întreg, cu sufletul și cu trupul. Acesta este și motivul pentru care primii creștini stârniseră furia filosofilor, care îi caracterizau pe creștini ca fiind „materialiști". Cu adevărat asta este creștinismul: un sfânt materialism. Nu are nimic metafizic în el: trupul este important într-o așa de mare măsură, încât merită să învie și el. Pentru că dacă nu învie trupul, fie nu a fost făcut de Dumnezeu, fie Dumnezeu nu este „suficient de Dumnezeu" ca să îl poată mântui (...). Omul se va mântui așa cum este acum, adică întreg – cu sufletul și cu trupul.[1]

1. Protoprezbiter Nikolaos Loudovikos, *Despre moarte, înviere și viața de apoi*, citat pe *www.pemptousia.ro*, 21 aprilie 2014.

Dacă în primele veacuri creștine, modul de trai permitea o bună înțelegere a omului în totalitatea sa ca trup (cu elementele sale pământești) și duh (cu elementele sale duhovnicești), în prezent „societatea" ne-a distanțat de noi, a separat trupul de duh. Trupul se află acum în conștiința semenilor ca ceva de sine stătător și reprezintă omul complet în marea majoritate a situațiilor. Partea nevăzută a omului (emoțiile, pasiunile și aspirațiile sale) sunt privite de pragmatici ca un adaos puțin folositor al unui trup „bun de muncă".

Iubirea, în schimb, Harul Domnului ne face să fim, să ne privim și să ne raportăm la adevărata noastră valoare de oameni. Omul a fost creat în această formă duală în mod intenționat de Dumnezeu. „Atunci, luând Domnul Dumnezeu țărână din pământ a făcut pe om și a suflat în fața lui suflare de viață și s-a făcut omul ființă vie" (Facerea 2.7). În actul creației omului, Dumnezeu săvârșește după cum se vede, două acțiuni. „A făcut" – trupul și „a suflat" – sufletul. O aplecare divină asupra celor două părți distincte ale omului nu poate să arate decât importanța fiecărui aspect în parte. Cum a făcut Dumnezeu bărbat și femeie (Facerea 1.27) dintr-un singur verb, așa putea face cu un verb (cuvânt) trup și suflet. Însă nu. Facerea omului în sine a fost elaborată, a făcut trup și a primit apoi suflet de la Duhul Sfânt.

> Creștinismul în general și Ortodoxia în special nu a fost considerat la început ca fiind „religie". Religia caută să pună omul în legătură cu Dumnezeu. Creștinismul este viața în Dumnezeu prin Hristos în Sfântul Duh. Prin întrupare, Dumnezeul transcendent din Vechiul Testament a devenit unul dintre noi, a împărtășit condiția noastră, a mântuit, transfigurat și înduhovnicit firea noastră, ridicând-o din morți și umplând-o cu harul Sfântului Duh, iar prin înălțarea la cer a pus-o la dreapta Tatălui.
>
> Sfântul Grigore Palama a spus că același Hristos care în timpul vieții pământene a vorbit Apostolilor față în față, după Pogorârea Sfântului Duh a vorbit prin intermediul Apostolilor. Sfântul Duh

> îl interiorizează pe Hristos în ființele umane, formându-le după chipul lui Hristos. Cel aflat în Hristos este hristofor, pnevmatofor, teofor. Întreaga Treime își găsește adăpost în persoana umană prin harul Sfântului Duh (Ioan 14.23). O chemare și o „vocație minunată și înspăimântătoare. Trupul uman urmează să devină adăpost al Treimii.[1]

Pentru a ajuta trupul și sufletul să ajungă la menirea sa, omul trebuie să se instruiască. Cea mai bună instruire este însă rugăciunea și viața simplă în Hristos. Iubirea.

> Nu vă rușinați. Împărtășiți-vă bucuria vieții în Hristos cu prietenii voștri, cu apropiații voștri, în orice situație. Încercați să fiți cât mai naturali cu putință și evitați să fiți ideologi. Rămâneți întotdeauna în Hristos și El, împreună cu Tatăl și Duhul, vă va da puterea de a crește în Dumnezeu și de a fi lumina semnificației și a sensului deplin al vieții celorlalți. Fie ca Dumnezeu să ne ajute să fim până la sfârșitul vieții noastre mărturisitorii Săi credincioși în familiile și în societățile noastre, în lumea noastră.[2]

Pentru a ne însuși cunoștințe de bază care să mențină vie înțelepciunea revărsată în noi de Dumnezeu din/prin rugăciune trebuie să citim: astfel îmbogățim lexicul și sistemul de idei, dar punem și fundament unor valori care urmează să se dezvolte și să se sedimenteze[3]. Fără ajutor de la Dumnezeu, totul este doar nebunie,

---

1. Ioan Saucă, director al Institutului Ecumenic din Bossey, *Ortodoxia poate deveni ideologie când va afirma că numai ortodocșii vor ajunge în ceruri*, citat de *www.crestinortodox.ro*, 11 aprilie 2014.
2. Ioan Saucă, director al Institutului Ecumenic din Bossey, loc. cit.
3. Eu cred că prezența lui Dumnezeu în om, în credința acestuia, în sufletul său, în toată ființa sa, face să se piardă toate diferențierile culturale și sociale dintre oameni care ne-ar putea duce la inechitate și potențial conflict. Întru Iisus Hristos, unul fără niciun pic de învățătură sistematică devine egal cu un doctor într-o anumită materie de studiu. Prezența lui Dumnezeu umple conștiința cu înțelepciunea divină și omul manifestă înțelepciune indiferent dacă s-a luptat să o dobândească prin școli sau

„inteligență" deșartă, fără forță și finalitate. „Omul firesc nu primește cele ale Duhului lui Dumnezeu căci pentru el sunt nebunie și nu poate să le înțeleagă fiindcă ele se judecă duhovnicește" (I Corinteni 2.14). Atenție însă la cele ce urmează a fi studiate sau citite pentru ca să nu ducă sufletul pe alte căi decât cele ale Domnului. „Toate să le încercați; țineți ce este bine" (I Tesaloniceni 5, 21). Cereți în acest sens ajutor, prin rugăciune, de la Dumnezeu și El vă va scoate în cale doar cărțile de care aveți nevoie la acel timp. Odată predată viața noastră Domnului, El își ia în serios relația de părinte și ne conduce exact acolo unde ne este bine să fim atunci. Între sfinți și lângă Dumnezeu este cel puțin la fel ca în brațele mamei. Sfântul Apostol Petru, om matur la vremea lui Iisus Hristos vorbește ca un copil când se vede cuprins de o asemenea stare de bine: „Și iată, Moise și Ilie s-au arătat lor, vorbind cu El. Și răspunzând Petru a zis lui Iisus: Doamne, bine este să fim noi aici; dacă voiești voi face aici trei colibe: Ție una, și lui Moise una, și lui Ilie una" (Matei 17.3-4).

Omul care-L primește și se face vas curat pentru ca să-L păstreze pe Hristos în el – crește mare, se maturizează. Omul este slab duhovnicește, spiritual atunci când nu Îl cunoaște pe Iisus Hristos. Ca și „copil duhovnicesc" nu poate lua decizii pentru el și familia lui pentru că nu este suficient de „matur". Ca matur însă poate să decidă orice. „Ca să nu mai fim copii duși de valuri, purtați încoace și încolo de orice vânt al învățăturii, prin înșelăciunea oamenilor, prin vicleșugul lor, spre uneltirea rătăcirii, Ci ținând adevărul, în iubire, să creștem întru toate pentru El, Care este capul – Hristos" (Efeseni 4.14-15).

---

prin rugăciune. Așa putem înțelege cum un țăran credincios poate da lecții pertinente oricui vine să ceară un sfat și, pe de altă parte, absolvenți atei de multe facultăți nu spun nimic substanțial (n.a.).

✲

Creștinismul cuprinde și o morală pământească, este perfect adevărat. Dar scopul său nu este acesta. Să luăm de pildă cele zece porunci ale Decalogului. Afară de „cinstește pe tatăl tău și mama ta ca să-ți fie ție bine și să trăiești ani mulți pe pământ", niciuna nu cuprinde motivare. „Să nu ucizi", „să nu fii desfrânat", „să nu furi" nu sunt atât imperative, cât sunt constatări privind firea omenească. Voia lui Dumnezeu este rânduiala adevărată a firii noastre.[1]

a) Postul sau abținerea

În Vechiul Testament vedem că Dumnezeu l-a plămădit pe om cu însușirea dominantă și primordială de a mânca. Mâncarea, hrana, funcționează ca o condiție absolută a vieții. Adam mănâncă pentru a putea trăi. În Noul Testament, Noul Adam – Hristos – ne descoperă sensul autentic al nevoii de hrană: „Adevărat, adevărat vă zic vouă, dacă nu veți mânca trupul Fiului Omului și nu veți bea sângele Lui, nu veți avea viață în voi" (Ioan 6.53) Taina vieții ne-a fost revelată la o masă de cină și, în acord cu ea, lumea întreagă ni se arată asemenea unei mese pe care se află însăși Dragostea cea adevărată, Dumnezeu, și dialogul iubirii dintre Dumnezeu și om.[2]

✲

Cea mai veche formă de disciplinare a trupului este postul. Actul de a posti (echivalent al grecescului *nesteia* și al cuvintelor latine

1. Mircea Vulcănescu, *Creștinul în lumea modernă*, Editura Cuvântul Ortodox, București, 2013, p. 37.
2. Paola Psarrou, *Carte de bucate mănăstirești*, Editura Sophia, București, 2013, p. 13.

jejunium și *abstinentia*) se poate traduce în mod literal ca abstinență de la mâncare o perioadă anume de timp. Mai înseamnă în sens propriu și dintru început și abstinența de la plăceri precum aniversarea zilelor de naștere, nunțile și chiar petreceri duhovnicești (la biserică sau în alte spații similare).

✲

Postul alături de rugăciune este cel mai mare bun pe care poate un creștin să-l facă pentru trupul și sufletul său. Postul e bun pentru că te separă de spiritul (rațiunii) acestei lumi, adică al celui rău, al potrivnicului. Depărtându-te de gândul material al acestei lumi (Ioan 14.30) te apropii de gândul, de rațiunea lui Dumnezeu. Viața ta va fi transformată. Postind vei lua o pauză de la gândurile lumii și asupra lumii și îți vei înlocui logica pământesc-omenească cu logica iubirii[1].

Postul înfrumusețează omul, îi curăță simțurile, ochii, urechile, gura (prin paza simțurilor) și îl subțiază de pământesc. Înlătură toate cele care se manifestau automat ca un automatism instinctual al omului neduhovnicesc. Postul face să se vadă miezul omului care manifestă esența de ființă în individ, în respectivul ins ca persoană.

✲

Postul în comparație cu celelalte activități creștine este un mijloc și nu un scop în sine. Este singura activitate care are de-a face cu nutriția corpului și care are efect direct asupra naturii fizice ceea ce afectează, de asemenea, starea spirituală de bine. Din acest motiv,

1. Acest lucru se întâmplă doar prin post și rugăciune. Rugăciunea văzută ca dialog (în/prin Cuvânt) în adevăr, cu Însăși Adevărul. Împărtășire personală – în timpul dialogului – de Adevăr, de Iisus Hristos (n.a.).

> Biserica la început a adoptat practica postului stabilind procedurile de durată și specificând tipurile de alimente consumate. În timpul acestor zile de post, cei credincioși se abțineau de tot de la mâncare, fie luau doar o bucățică de pâine și apă (xerofagia) (...). Postul adevărat este absența totală a mâncării. Înțelegerea creștină a absenței hranei a dezvoltat interpretări în timp. Au variat ca durată, metodă, paletă alimentară și ca implicații în viața creștinilor. Dacă ar fi să ținem cont de aspectele nereligioase ale postului (cultul aspectului fizic, fanatismul, narcisismul, modele de dietă și vegetarianismul), postul are același efect asupra trupului. Abstinența alimentară are aceleași efecte asupra trupului indiferent de ideile și presupozițiile acestuia.[1]

O singură remarcă aici. Este adevărat că abstinența alimentară are aceleași efecte asupra trupului și în cazul narcisistului, și în cazul sfântului, însă această situație trebuie nuanțată. Până la luminarea conștiinței cu informația unei alte stări posibile, ambii manifestă simptomele în același mod. Această „informare" poate să parvină „natural", ca o informație care revelează un nou sens esențial necunoscut până atunci, dar poate surveni „supranatural" ca informare ce revelează adevărat un sens necunoscut și care se supra-adaugă ființei. Este ceea ce se numește „revelație dumnezeiască". Informația acestei „revelații" ajută la folosirea naturalului în scopuri supranaturale. Mâncarea este astfel folosită în hrănirea unui corp ce este în procesul îndumnezeirii, nu în cel al aplecării spre pământ. Atât sfinții cât și tâlharii pot sta la aceeași masă, însă mâncarea și băutura consumată de fiecare primește o cu totul altă valoare în funcție de trupul în care intră, precum și de conștiința care guvernează respectivul Om (din același pământ poate răsări atât o floare, cât și o buruiană). Aceeași mâncare devine altceva, compune altă formă de energie,

1. Pr. George Mastrantonis, *Fasting from Iniquities and foods*, articol citat de pagina de internet a arhiepiscopiei grec ortodoxă din America, *www.lent.goarch.org*.

total și esențial diferită de cealaltă, deși este practic aceeași. Aceleași calorii, aceleași fibre și proteine.

Să dau un exemplu:

Doi tineri discută, se lasă prinși de febra discuției și constată că au trecut două zile – 48 de ore – de când sunt treji. Realizează că sunt obosiți și-și trăiesc starea de oboseală. Unul în schimb primește informația conformă căreia starea pe care o trăiește poate să se schimbe în bine pentru el, pentru că starea pe care o trăiește se numește „prelungirea stării de conștiință"; este o practică frecventă în rândul filosofiilor (sistemelor religioase) indiene – după ce trece peste un anumit prag starea și dispoziția conștiinței sale se schimbă. Cel de-al doilea prieten nu primește nicio informație nouă. Ei bine, primul va mai rezista, cu multe alte beneficii ale conștiinței, în timp ce prietenul său va dormi adânc.

✲

> Mi-e frică de post pentru că strică și slăbește trupul", poate că vei spune. Dar să știi că pe cât se strică materia omului, pe atât se înnoiește sufletul său (vezi 2 Cor. 4.16). Pe de altă parte, dacă vrei să cercetezi bine lucrurile vei vedea că postul are grijă de sănătatea trupului. Iar dacă nu crezi cuvintele mele, întreabă-i pe doctori. Îți vor confirma. Aceștia spun că sănătatea este menținută prin cumpătare la mâncare, pe când lăcomia duce la tot felul de boli care distrug trupul. Așadar să nu ne temem să postim, căci postul ne scoate din multe rele. Mai văd oameni care înainte și după post se îmbuibă cu hrană și cu băutură pierzând astfel folosul postului. Este ca și cum trupul nostru abia și-ar reveni dintr-o boală și când ar da să se ridice din pat, cineva l-ar lovi tare cu piciorul și l-ar îmbolnăvi și mai tare. Ceva asemănător se întâmplă și cu sufletul nostru atunci când înainte și după post nu suntem cumpătați.[1]

1. Sfântul Ioan Gură de Aur, *Problemele vieții*, ed. cit., p. 350.

✲

O mare minciună ne-a fost turnată în ureche de-a lungul timpului: postul este o chestiune care ar trebui să privească și pe altcineva, nu doar pe cel care îl ține.[1] Societatea media (care se dorește o medie a gusturilor generale) prezintă ca probleme anumite situații despre care sufletul nostru spune că nu există. Probleme de interes național au ajuns posturile credincioșilor care „deseori întrec măsura", inclusiv prin pelerinajele organizate la anumiți sfinți din țară. Nimeni nu are dreptul să judece deciziile interne ale individului. Aceasta este libertatea, de a alege! Între Dumnezeu și rău. De a face o voie sau alta. Învrăjbirea oamenilor însă îi determină pe cei slabi să nu mai facă voia lor și să o lase în urmă în favoarea voii populare, a unei „credințe" eclectice necreștine și antihristice. Iisus Hristos, Persoana reală, Dumnezeul nostru care a coborât pe pământ să ne mântuiască de cursa vrăjmașului și să ne ridice la Cer – este alegerea mea. Cine îmi critică alegerea este împotriva mea și a Domnului.

✲

> Îmbuibarea pântecelui, dragii mei, îngreunează sufletul și tulbură la rugăciune. Se cuvine ca tot timpul să luptăm și să stăm cu tărie până la moarte. Dacă astăzi vei mânca ceva dulce, mâine să postești; dacă la prânz ai mâncat ceva în plus, renunță la cină. Iar dacă ai căzut, ridică-te și iarăși pornește la luptă... Iar atunci când te așezi la masă, străduiește-te să mănânci cât se poate fără grabă. Nu te grăbi. Păstrează în minte Rugăciunea lui Iisus. Și stabilește-ți o măsură. Fie că la început să fie mare. Apoi câte puțin micșoreaz-o și încearcă-te pe tine. Omul este astfel constituit că nu simte imediat săturarea.

1. Voi folosi cuvântul „ține" și nu „practică" pentru faptul că postitorul se ține de o promisiune făcută lui Dumnezeu și lui însuși și nu o practică, o doctrină sau un ritual (n.a.).

> Dacă e să mănânci repede, atunci poți mânca mult și oricum te vei simți flămând, iar dacă vei mânca fără grabă și cu rugăciune, atunci curând te vei izbăvi de îmbuibarea pântecelui. Trupului nostru nu-i este necesară multă hrană. E vorba doar de obicei.[1]

Sfântul Paisie de la Neamț[2] impunea celor care doreau să postească, regula de a-și doza mâncarea înainte de a se apuca de post.

> Cel mai bine este – spune acesta – să nu alegem mâncarea după plăcerile noastre, ci să mâncăm ceea ce găsim/avem. Să facem de asemenea porții zilnice. Aceste porții trebuie să fie suficient de mici să nu ne sature, însă suficient de mari să nu ne facă să suferim din pricina sănătății.

Am putea judeca și în felul următor: omul este făcut în așa fel încât dacă este lacom – să sufere, iar dacă este cumpătat și mănâncă încet – să se sature duhovnicește la timp. Dacă am discuta despre duhul poftei ca și părinții pustiei, am zice că acesta ispitește să se grăbească omul și să mănânce repede și să aducă omul în starea de rău, sau în greață, sau în regret și condamnarea sa. Biruirea duhului poftei prin înțelegere (conștientizare) și ajutor de la Iisus Hristos – ne liniștește, ne aduce în starea naturală de hrănire fără grabă și bucurie din inimă.

> Nu cele ce se fac după fire sunt păcate, ci cele rele după alegerea cu voia. Nu e păcat a mânca, ci a mânca nemulțumind fără cuviință și fără înfrânare. Căci ești dator să ții trupul în viață, însă fără niciun gând rău.[3]

---

1. Schimonahia Sephora (1896-1997), cuvânt de învățătură citat de *www.cuvantul-ortodox.ro*, din cartea *Cum să te mântuiești în lumea contemporană*, Editura Platytera, București, 2013.
2. Sfântul Paisie de la Neamț (Velicicovschi) a fost (în secolul al XVIII-lea) îndrumător al vieții monahale din Moldova și înnoitor al monahismului ortodox prin redescoperirea scrierilor patristice și publicarea Filocaliei.
3. Sfântul Antonie cel Mare (251-356), citat preluat de pe *www.Filocalia.ro*.

✲

> Este oare acesta un post care Îmi place, o zi în care omul își smerește sufletul său? Să-și plece capul ca o trestie, să se culce pe sac și în cenușă, oare acesta se cheamă post, zi plăcută Domnului? Nu știți voi postul care Îmi place? – zice Domnul. Rupeți lanțurile nedreptății, dezlegați legăturile jugului, dați drumul celor asupriți și sfărâmați jugul lor. Împarte pâinea ta cu cel flămând, adăpostește în casă pe cel sărman, pe cel gol îmbracă-l și nu te ascunde de cel de un neam cu tine. Atunci lumina ta va răsări ca zorile și tămăduirea ta se va grăbi. Dreptatea ta va merge înaintea ta, iar în urma ta slava lui Dumnezeu. Atunci vei striga și Domnul te va auzi; la strigătul tău El va zice: Iată-mă! Dacă tu îndepărtezi din mijlocul tău asuprirea, amenințarea cu mâna și cuvântul de cârtire, dacă dai pâinea ta celui flămând și tu saturi sufletul amărât, lumina ta va răsări în întuneric și bezna ta va fi ca miezul zile (Isaia 58.5-10).

Textul de la Isaia, capitolul 58 este unul dintre cele mai frumoase poezii despre dragostea lui Dumnezeu pentru om și iubirea lucrătoare dintre semeni. Dumnezeu ca un tată mult-prea-iubitor promite multiple „beneficii" oamenilor care se iubesc, se respectă și se ajută unii pe alții. Dumnezeu nu ne cere jertfă pentru El și nici „pentru noi" (jertfă în sine), ci pentru semeni. Postul nu constituie „singurătatea" și mândria de a te smeri în sinea ta, de a-ți pune cenușă în cap și de a te retrage pentru „a te transforma" în cuget sau în fizic.

„Postul" despre care se vorbește la Isaia este o transformare a gândului. O „revenire" (plecare) dinspre sine spre celălalt, spre cel care-ți este alături. Și anume transformarea (considerarea) celuilalt în „eu". A te iubi pe tine, dar în celălalt – ca formă de smerenie. A-i da de mâncare celuilalt ca și când înainte de post îți dădeai ție de mâncare; a-l respecta pe celălalt cât de mult te odihneai sau

te menajai pe tine însuți. Postul devine o transformare de persoană. „Tu"-ul devine „eu", atâta timp cât „eu" rămâne un simplu (smerit) fiu al lui Dumnezeu în relație activă. Atunci acesta va fi ridicat la un grad foarte înalt, va fi transformat mental, fizic și spiritual: „Dreptatea ta va merge înaintea ta, iar în urma ta slava lui Dumnezeu". Adică înlocuirea persoanei mele nu doar că face bine semenului, ci mă umple și pe mine de har și de slava Domnului, în urma acestei transpersonalizări voite. Mai mult, tu – cel care te-ai cedat pentru altul – ești de fapt câștigat, după o logică Divină ce depășește firescul inter-personal omenesc.

✲

Aș vrea să mai includem aici și o altă formă de înțelegere a postului ca „facere a celor mici", sau a celor mărunte, sau a celor „sărace". Poate v-ați întrebat de ce Mântuitorul a elogiat sărăcia și a îndemnat spre sărăcie, vinderea avuțiilor și urmarea Sa. Starea de sărăcie materială „înmoaie" mintea, inima și voința și primește mai ușor harul Domnului. „Căci cunoașteți harul Domnului nostru Iisus Hristos, că El bogat fiind, pentru voi a sărăcit, ca voi cu sărăcia Lui să vă îmbogățiți" (2 Corinteni 8.9).

Sensul „avuției duhovnicești" constă în „neavuția materială". Dacă ați avut curiozitatea sau conștiința harului ce se revarsă asupra voastră în lipsuri – Dumnezeu ajută. În momentul în care omul nu are mâncare, bani sau suferă de alte nevoi fizice și se roagă Domnului, Dumnezeu răspunde cu un ajutor material dintr-o sursă – cel mai probabil – incredibilă/neașteptată pentru rugător[1].

1. Un prieten de departe, o sursă la care nu ne-am gândit de foarte mult timp sau pur și simplu aleator, de la un străin sau prin „găsire" a unui bun de valoare materială sau spirituală, depinde de cele cerute (n.a.).

În cazul în care rugătorul nu are, i se dă cu siguranță de fiecare dată când se va ruga cu credință. „Dacă rămâneți întru Mine și cuvintele Mele rămân în voi, cereți ceea ce voiți și se va da vouă" (Ioan 15.7). Suma care este primită în mod direct, pe care Dumnezeu te ajută să o găsești[1] ajunge însă pentru a acoperi nevoile de bază. Mâncare și nevoi stringente imediate. Acest lucru l-am observat în viața mea personală și cel puțin în viața unei alte cunoștințe care mi-a povestit (pictor fiind), că de fiecare dată când rămânea efectiv fără bani, apărea „din senin" o comandă care îi asigura traiul încă o săptămână-două. Cam acesta este ajutorul „acceptabil" și care nu distruge ceea ce a adunat harul până atunci.

Se cuvine deci să fim atât de *săraci* încât să avem bani de trai pentru o perioadă rezonabil de scurtă de timp; tocmai pentru a nu ne îndepărta prea mult de rugăciune. Sumele mari de bani[2] adună ispitele și fac să se piardă gândul bun la Dumnezeu care a fost adunat în mult timp până atunci.[3] Atunci când omul „se lasă" efectiv în grija Domnului, după cum de altfel i s-a cerut („nu vă îngrijiți

1. Să mergi la cel mai potrivit om pentru a cere sau la cel mai sufletist pentru a te împrumuta. Am observat că Domnul chiar lucrează cumva tainic în inima celui de la care vrei să iei, în sensul în care îl încredințează pe respectivul că el a vrut să-ți ofere și îl împacă cu această idee (n.a.).
2. Trebuie să spun aici câteva cuvinte despre bani. Această invenție reprezintă doar „chipul lumii" și nimic mai mult. Cu banii putem „cumpăra" doar cele lumești, motiv pentru care aceștia sunt în contradicție cu cele spirituale. Feriți-vă să cereți în rugăciune lucruri materiale, întrucât acestea sunt ale vieții, inerente, nu sunt trebuincioase în sensul în care trebuie să ni le și dorim. „Căutați mai întâi împărăția lui Dumnezeu și dreptatea Lui și toate aceste lucruri vi se vor da pe deasupra" – Matei 6.33 (n.a.).
3. Această idee trebuie înțeleasă în sensul în care nu avem grija banilor. Suma diferă de la nevoi la nevoi, de la o familie la alta, însă esența este aceeași (n.a.).

pentru sufletul vostru ce veți mânca, nici pentru trupul vostru cu ce vă veți îmbrăca; au nu este sufletul mai mult decât hrana și trupul decât îmbrăcămintea?" – Matei 6.25), Domnul îi arată măsura adevărată a nevoii lumești pe care o are. Practic, doar acest exercițiu normalizează nevoile noastre. Doar așa realizăm cât ne trebuie pentru a fi fericiți cu Domnul și în Domnul Iisus Hristos.

Sunt puține discuții despre nevoile materiale concrete. Unul dintre cei care vorbește despre beneficiile sărăciei efective în viața lumească și nu ca vot al călugăriei[1] este Sfântul Ioan din Kronștadt[2].

> Observați un fenomen interesant în natură. Când sădești o plantă într-un ghiveci mai mare sau într-un ciubăr, ea își dezvoltă îndeosebi rădăcinile. Sloboade în adânc mai multe ramificații, în schimb partea de la suprafață se dezvoltă mai puțin, dă ramuri, frunze și flori sărace. Când sădirea se face într-un ghiveci mai mic, atunci și rădăcina care se formează va fi mai mică, planta crește repede în sus, dă frunze și flori frumoase (dacă e dintre acelea care dau flori). Oare nu se întâmplă așa și cu omul? Când trăiește având de toate, nestingherit, în belșug și satisfacții, sporește în cele de jos, ale pântecelui, sufletul însă îi rămâne chircit, sterp la fapte bune. Când trăiește în constrângere, în sărăcie, boală, necazuri, supărări, într-un cuvânt, când partea animalică îi este obligată la anumite privațiuni, crește duhovnicește, dă flori de virtute, se maturizează, aduce roade bogat.[3]

---

1. Asumată ca atare, înseamnă practic un post și o rugăciune continuă. O nevoie și o cerere continuă. Forța acestei stări este bine cunoscută, ca putând să înfrângă orice ispită, de orice natură și intensitate: „El le-a zis: Acest neam de demoni cu nimic nu poate ieși, decât numai cu rugăciune și cu post" – Marcu 9.29 (n.a.).
2. Sfântul Ioan din Kronștadt (1829-1908), preot și teolog rus.
3. Sfântul Ioan de Kronstadt, *Viața mea în Hristos*, Editura Sophia, București, 2005, pp. 241-242.

✲

Schimbarea poate fi în zona spiritului. Poate avea loc în zona emoțiilor sau a obiceiurilor personale. Poate fi în zona vieții extrem de practice, cum ar fi cea a relațiilor personale sau chiar a situației financiare. Am văzut în mod repetat în ultimii ani nu numai în Scripturi, dar și în foarte multe povestioare pe care mi le-au povestit oamenii că în timpul postului și rugăciunii se produc rezultate spectaculoase, multe dintre ele fiind în zona „minunii". Ceea ce nu era o realitate până atunci, dintr-odată era. Ceea ce nu funcționase până atunci, dintr-odată mergea. Situația nedorită care deranjase, dintr-odată dispăruse. Relația care nu era în iubire dintr-odată era în iubire[1]. Slujba la care doar visam – a devenit reală.

Cele mai simple și directe concluzii sunt următoarele: dacă Biblia ne învață să facem ceva, să facem! Vreau să mă supun Domnului în toate sensurile în care îmi comandă să mă supun. Și în al doilea rând, dacă postul și rugăciunea sunt mijloace spre o „revelație" a lui Dumnezeu, vreau să-mi impropriez toate aspectele necesare pentru a ajunge la acea „deschidere", revelație.

Iisus a spus „Căci duhul este osârduitor, dar trupul este neputincios", Matei 26.41. Postul este un mijloc de a aduce trupul în ascultare de Domnul pentru ca El să ne întărească în toate problemele noastre. Postul în trup ne face mai puternici pentru a rezista ispitelor în trup. Aceste ispite de multe ori au legătură cu mâncarea. Abținerea de la mâncare este de multe ori calea Domnului de a ne arăta calea Lui pentru noi și anume recâștigarea supremației asupra trupului nostru și ridicarea individului la nivelul „chestiunilor spirituale".

1. Ca și cum fusese dintotdeauna, adică. Ceea ce frapează însă este exclusiv schimbarea „obiectului rugăciunii", receptorul rămânând la fel. Observ cu aceleași simțuri că realitatea trecută s-a transformat în ceva nou și asta peste noapte. Este fascinant (n.a.).

Dumnezeu ne-a promis ajutorul în depășirea tentațiilor materiale, în punerea lor sub semnul întrebării.[1]

✲

Doresc să mâncați și să beți, însă cu socoteală și după plăcerea lui Dumnezeu, numai pentru întărirea trupului și pentru ca să puteți să vă osteniți la lucrurile trebuincioase, care vă sunt de folos. Voi știți că prin astfel de post și prin părăsirea bucatelor gustoase ale lumii, adică prin postirea de carne, de vin și de alte multe mâncări se gătește vouă dumnezeiescul Rai în care gustați rodul vieții și al nemuririi, dulceața duhului, frumusețea nespusă și nesocotită bunătăților veșnice, dobânda și mântuirea noastră. Acolo se gătește nouă dumnezeiescul rai unde ajunând peste puțin, după moarte, veți mânca și veți bea fără oprelişti, în veci.[2]

✲

Natura demersului pe care l-am început aici mă obligă să mai adaug altele două, destul de importante, însă nu esențiale: „efecte" ale postului sau mai bine zis ale privării de hrană. *Sporirea procesului de vindecare*[3] este unul dintre aceste beneficii, după cum arată și Paul Bragg în cărțile sale. Dezvoltarea formațiunilor anormale din organism sau a tumorilor este încetinită ca urmare a implicării organismului în procesul autolizei (degradare a celulelor și a țesuturilor din corp sub acțiunea enzimelor proprii). Dezvoltarea formațiunilor anormale din organism sau a tumorilor este încetinită ca urmare

1. Marilyn Hickey (n. 1931), predicatoare penticostală, soție de pastor.
2. Sfântul Teodor Studitul, *Cuvântări duhovnicești*, Editura Episcopia Alba Iulia, Alba Iulia, 1994, p. 38.
3. Paul Bragg indică aici exemplul animalelor care se retrag și nu mănâncă în momentul în care sunt bolnave. El consideră că această nemâncare lasă timp organismului să-și revină și să se concentreze pe tratarea bolii (n.a.).

a implicării organismului în acest proces de curățare internă. *Prelungirea speranței de viață* este una dintre cele mai experimentate efecte ale postului pe continentul american. Comunitatea științifică a experimentat pe șoareci, șobolani și maimuțe efectele postului prelungit și au rămas surprinși să constate că animalele care posteau – trăiau mai mult. Restricționarea caloriilor cu 25% zilnic ar îmbunătăți satisfăcător starea de sănătate și ar putea prelungi viața consistent. Deși, spun studiile, o restricție și mai mare (spre 50% din norma zilnică) ar fi poate și mai bună. „A mânca mai puțin este mult mai bine decât a mânca mai mult, în special dacă dieta conține făină de grâu integral, fructe și legume și altele ca acestea. Studiile evidențiază că este fără echivoc că acest tip de mâncare vă va îmbunătăți șansele de a trăi sănătos și probabil mai mult", spune medicul Luigi Fontana, doctor și cercetător în studierea îmbătrânirii și a nutriției la Washington University în St. Louis.

Postul creștin

Comparativ cu linia vieții, perioada de post este un „timp sacru". În interiorul acestui timp deosebit, creștinul se abține de la mâncare, de la plăceri și este în „spațiul" unde se poate întâlni cu Dumnezeu. Creștinul știe că Dumnezeu „l-a chemat la post", însă în cele ce urmează voi arăta care sunt totuși pașii de urmat sau, pentru cine se află la început, cam care sunt treptele spre post și cele de după această încercare.

I. Înainte de post

a) Motivația postului este în cea mai mare parte de origine divină. Postim „din cauza" și „datorită" lui Dumnezeu, dar și „pentru" Dumnezeu. Abstinența alimentară creștină înseamnă smerirea eului înaintea Lui.

b) Rugați-vă înainte de a posti, mărturisiți-vă păcatele și chemați Duhul Sfânt să vă umple viața. Spuneți-I lui Iisus că vreți să-L cunoașteți personal. Înțelegeți și conștientizați că a trăit fără de păcat, că a murit pentru noi, a înviat a treia zi, eliberându-ne de păcat pentru a ne oferi darul vieții veșnice. Smerește-ți sufletul pentru a cere iertare pentru cei pe care i-ai rănit. Iartă-i pe cei care ți-au greșit. Nu trebuie să intri în post încărcat cu sentimente antagonice pentru că cel rău va încerca să te ispitească cu acele informații și să-ți întrerupă drumul.

c) Citiți Evanghelia, înțelegeți cuvintele Mântuitorului, îndemnurile la înțelepciune, la pace, la capacitatea de a iubi necondiționat. Rugați-vă să le primiți pe toate acestea! Oferiți-I viața voastră Domnului.

d) Hotărâți durata postului. Fie că este vorba de posturile rânduite de Biserică, fie că este vorba de „posturi de cerere", în care faceți un efort pentru o cauză anume, gândiți-vă dacă va fi vorba de câteva zile, câteva săptămâni sau tot postul. Cu siguranță că trebuie să vă rugați cel mai bine aici pentru ca Duhul Sfânt să vă lumineze cât ar fi cel mai potrivit să postiți de această dată.

e) Înțelegeți la ce fel de post sunteți chemat. Fie că este vorba de ascultarea către Biserica care vă cheamă la un post convențional, fie că este vorba de un post liber asumat. Înțelegeți ce post vă doriți și ce vă asumați. Puteți simți la un moment dat că Duhul Sfânt vă cheamă la un anumit tip de post. În cazul altor posturi decât cele reglementate de Biserică trebuie să cereți binecuvântarea duhovnicului. Aceeași încuviințare trebuie solicitată și atunci când doriți înăsprirea voluntară a posturilor obișnuite.

f) Beți suficientă apă! Nici în postul negru nu trebuie evitată apa.

II. Postul propriu-zis

a) Postul începe în rugăciune și se termină în rugăciune. La mijloc este tot rugăciune. Deci începe ziua cu o rugăciune. Citește Biblia, citește cărți sfinte sau acatiste astfel încât să-L poți aduce pe Domnul Hristos în viața ta, să trăiești Cuvântul și să încerci o cât mai adâncă înțelegere a Lui.

b) Încearcă să-L găsești pe Domnul afară, în Creație. În natură încearcă să-I vezi urmele. Mulțumește-I pentru tot ceea ce a creat și pentru armonie.

c) Rugați-vă pentru ceilalți, pentru apropiați, pentru dușmani, pentru popor. Rugați-vă ca toți oamenii să-L primească pe Dumnezeu în sufletul lor.

III. După post (dacă a fost post total)

a) Evitați supraalimentarea și înfulecarea. Dacă postul a fost ținut din suflet, după ce se va termina veți simți o undă de regret. Întoarcerea la o alimentație normală trebuie să se facă treptat.

b) Introduceți în meniu o salată de verdețuri în prima zi de după post.

c) A doua zi mâncați câțiva cartofi copți, însă fără alte cele.

d) Din a treia zi adăugați legume fierte. Ulterior puteți introduce și carne dacă trebuie.

Postul nonreligios (de slăbire)

Am avut îndoieli în a scrie pe această temă din punctul de vedere al unui om care nu L-a cunoscut încă pe Dumnezeu, însă am fost și eu ignorant atâția ani și îmi doream să slăbesc. Voi prezenta mai jos câteva sfaturi (care nu îmi aparțin în totalitate), cu privire la

etapele postului (negru sau parțial) de slăbire. Nu recomand deloc post negru persoanelor începătoare, însă știind că există și excepții trebuie incluse.

Spre deosebire de alte diete, postul alimentar propriu-zis este cea mai bună metodă de a scăpa de kilogramele în exces. Este puțin costisitor, nu este jenant și poate fi practicat oriunde. Postul de slăbire poate fi practicat cu apă, cu sucuri sau alte lichide. Substanțele solide pot fi eliminate o perioadă, însă cele lichide trebuie să fie prezente zilnic. Mare parte din ele nu aduc un aport caloric.

I. Pregătirea pentru post

a) Identificați tipul de post pe care îl veți ține. Felul în care te vei raporta la acest post este dat și de motivul abținerii. Fie că este vorba de post medical, fie că vorbim despre postul de detoxifiere, ele implică abținerea de la mâncare și băutură pentru a elimina toxinele acumulate în timp. Aceste diete alimentare se fac în mod deosebit după perioada sărbătorilor, o perioadă în care se consumă din belșug băuturi alcoolice și mâncăruri grase și dulci. În cura de detoxifiere se acceptă doar sucurile de fructe și lichidele.

b) Pregătește-te psihic pentru această cură de slăbire. Corpurile oamenilor răspund diferit la post, iar dacă nu ați mai făcut-o până acum poate fi greu de preconizat cum vă veți simți. Gândiți-vă bine câteva săptămâni, urmăriți-vă trupul și reacțiile organismului înainte de a vă decide să faceți acest pas. Puteți vorbi și cu medicul (sau duhovnicul, dacă situația o impune) în cazul în care aveți întrebări sau nelămuriri. În timpul acestui exercițiu, trupul va atinge anumite limite și trebuie să le conștientizați și să știți cum să le extindeți. Dacă este pentru prima dată când postiți trebuie să scoateți treptat alimentele din meniu, în așa fel încât să nu simțiți deodată privarea de hrană. Ați putea, spre exemplu, să renunțați cu câteva săptămâni

înainte de post la făina albă și la zahăr, pentru a vă fi mai ușor apoi, iar trupul să nu sufere crize semnificative din cauza foamei. Să începeți postul atunci când vă simțiți cel mai în formă să faceți acest lucru, să nu fie o zi când ați abuzat de alcool sau alte stupefiante.

c) Pregătiți-vă bucătăria de post! Dacă veți avea în toată casa mâncare, vă va fi foarte greu. Nu mai cumpărați nimic – sau faceți curat în frigider. Nu lăsați decât alimentele pe care le puteți consuma. Dacă țineți post negru încercați să nu vă faceți drum prin bucătărie sau în zona unde este mâncare.

II. Postul propriu-zis

a) Începe cu pași mici. Dacă ți-ai propus să mănânci mai puțin, începe prin a sări peste câte o masă sau prin a înjumătăți porția obișnuită. Este foarte important să conștientizezi acțiunile și să îți urmărești evoluția corpului, oră de oră. Bea apă.

b) Fii determinat(ă). La început îți va fi foame și sete, însă apoi vei simți și alte efecte asupra trupului și a stării de spirit. La început, până când trupul va elimina din toxine, ai putea fi morocănos sau nervos. În această perioadă trebuie să-ți aduci aminte motivele pentru care ai și început să postești: cel mai probabil, motive ce țin (și) de estetică. Citește despre beneficiile eliminării toxinelor, dacă te ajută.

c) În timp ce postești te vei gândi negreșit la zeci de feluri de mâncare, la înghețate și meniuri fast-food. Încearcă să-ți ocupi mintea astfel încât să nu te gândești la toate acestea. Încearcă să petreci timp cu familia, plimbă-te ori fă alt gen de exerciții dacă te ajută să uiți de mâncare. Nu privi prea mult la televizor pentru că reclamele te pot tenta, iar imaginea mâncărurilor îți pot „bântui" mintea. Poți să dormi mai mult, dacă simți nevoia. Slăbirea își face efectul și în acest mod.

d) Urmărește-ți progresul! Poți să ții și un jurnal în care să notezi cum te simți și prin ce stări (sufletești sau fizice) treci.

e) Oprește-te dacă te simți rău! Dacă te simți slăbit, amețit, dacă ai stări de greață, bea apă și apoi mănâncă ceva imediat. Nu trebuie să ajungi să manifești sentimente/stări extreme, deoarece nu acesta este rostul postului început. În cazul în care ești dominat de o stare nervoasă și aceasta nu îți trece trebuie să întrerupi postul și să cauți în altă parte rezolvarea acestor stări. Abia apoi trebuie continuată dieta. Dacă nu merge pur și simplu, oprește-te și vei continua mai târziu.

III. Finalizarea postului

a) Înainte de a înceta postul bea suficientă apă pentru a fi sigur că trupul este hidratat și că poate primi mâncarea din nou.

b) La încetarea postului nu consuma mâncăruri grele pentru că te-ai învățat să mănânci puțin și trebuie să treci printr-un proces treptat de reobișnuire. Stomacul s-a micșorat și oricum nu mai poți mânca la fel de mult ca la început. Nu bea alcool întrucât toleranța a scăzut foarte mult și-ți poate fi rău.

c) După ce revii la consumul normal de mâncare trebuie să te aștepți să ai anumite probleme (gaze sau diaree).

d) Bucură-te de rezultate! Fie că ai postit pentru a pierde în greutate, pentru a-ți curăți trupul sau având motive de natură spirituală, poți să te bucuri deplin la finalul reținerii alimentare. Ar trebui să simți acum un nivel mai crescut al energiei, o stare de spirit mai bună, dar și o diminuare a nevoii de zahăr, cofeină și alcool.

b) Rugăciunea

Mi-am dorit foarte mult ca aici să aștern gândurile unui creștin care să îmbine frumos postul cu cel de-al doilea pilon susținător al vieții creștine, rugăciunea. Nu am vrut să pășesc pe căi deja bătătorite mai ales în domeniul teologic, ci am vizat cât mai mult „adevăr" și „metodă". Demersul științific urmărește căutarea unui adevăr demonstrabil cu repetitivitate, motiv pentru care încercarea mea își justifică astfel soluția. Puțini scriitori de idei folosesc „mult adevăr" în teorie și în practică, motiv pentru care am să las pe altcineva să-și prezinte ideile și pentru cei de dinainte.

Este vorba de un savant francez, laureat al premiului Nobel pentru medicină, în 1912. Alexis Carrel (1873-1944) nu a fost doar un ilustru om de știință, ci și un mare spirit și trăitor creștin. A suferit o totală transformare de conștiință în 1902, în momentul în care a asistat la vindecarea minunată a unei tinere bolnave de tuberculoză, aflată în stadiu terminal. Am ales tot ceea ce seamănă cu o așa-zisă *metodă,* din explicațiile date de acesta, cu privire la practicarea rugăciunii.

Omul în fața lui Dumnezeu este mut dacă nu se poate ruga și este gol, și de rușine, dacă nu poate posti. Cât de aproape de înțelegerea autentică a divinului poate ajunge omul se vede doar în raport cu nivelul de pază a poruncilor rugăciunii și postului întru iubire[1].

1. Atât rugăciunea cât și postul trebuie să fie nesfârșite. Rugăciunea are numai început – atunci când am înțeles cuvintele apostolului care ne spune să ne rugăm neîncetat. După aceasta, rugăciunea nu mai are sfârșit pentru că nimeni nu spune „rugați-vă până la... primăvară, până seara sau până mâine". Rugăciunea începe, dar nu se termină, nu se sfârșește. Omul cu Domnul Hristos are de vorbit tot timpul câte ceva. Fiind „viu", este dinamic, este în dialog, în mișcare (n.a.).

În *Eseu despre rugăciune*, Alexis Carrel[1] spune:

> În esență, rugăciunea pare să fie o tensiune a spiritului către substratul imaterial al lumii. În general, ea constă într-o plângere, într-un strigăt de neliniște, într-o cerere de ajutor. Uneori ea devine o contemplare senină a principiului imanent și transcendent al tuturor lucrurilor. O putem defini, de asemenea, ca fiind o înălțare a sufletului către Dumnezeu asemenea unui act de dragoste și de adorare către cel care este izvorul minunii numită viață. Rugăciunea reprezintă, de fapt, efortul omului de a intra în comuniune cu o ființă nevăzută, creatoare a tot ce există – înțelepciune supremă, forță și frumusețe, Tată și Mântuitor al fiecăruia dintre noi. Departe de a fi o simplă recitare de formule, adevărata rugăciune este o stare mistică în care conștiința se absoarbe în Dumnezeu. Această stare nu este de natură intelectuală. Oamenii simpli îl simt pe Dumnezeu în mod tot atât de natural cum simt căldura soarelui sau parfumul unei flori. Dar Dumnezeu, care este atât de accesibil celui care știe să iubească, rămâne ascuns celui care nu reușește să-L înțeleagă. Gândirea și cuvântul nu sunt suficiente atunci când e vorba de a-L descrie. Iată motivul pentru care rugăciunea își găsește cea mai înaltă expresie într-un avânt al dragostei prin labirintul inteligenței (...). Prin faptul că devine obișnuință, rugăciunea influențează caracterul. Trebuie deci să ne rugăm mereu. „Gândește-te la Dumnezeu mai des decât respiri", spunea Epictet. E absurd să te rogi dimineața, iar în restul zilei să te comporți ca un barbar. Gânduri sau invocări mentale îl pot menține pe om în prezența lui Dumnezeu. Tot comportamentul va fi în acest caz inspirat de rugăciune. Înțeleasă în felul acesta, rugăciunea devine un mod de a trăi.

Efectele rugăciunii

Rugăciunea este urmată întotdeauna de un rezultat, dacă ea este făcută în mod corect. „Niciun om nu s-a rugat vreodată fără a învăța ceva",

1. În anul 1912, Alexis Carrel a primit premiul Nobel pentru descoperirile sale în domeniul vaselor de sânge și al transplantului de organe (n.a.).

scrie Emerson. Cu toate acestea, rugăciunea este considerată de oamenii moderni ca fiind un obicei desuet, barbar, o superstiție zadarnică. În realitate nu cunoaștem aproape deloc efectele ei.

Care sunt cauzele ignoranței noastre? În primul rând, ne rugăm prea rar. Simțul sfințeniei este pe cale de dispariție la oamenii contemporani. Este probabil ca numărul francezilor care se roagă cu regularitate să nu depășească 4-5% din populație. Apoi rugăciunea este adesea ineficientă deoarece cea mai mare parte dintre cei care se roagă sunt egoiști, mincinoși, orgolioși, farisei incapabili de credință și de dragoste. În sfârșit, efectele ei, atunci când se produc, ne scapă foarte adesea. Răspunsul la cererile și la dragostea noastră este dat de obicei lent, insensibil, aproape imperceptibil. Vocea stinsă care murmură acest răspuns în interiorul nostru este ușor înăbușită de zgomotele lumii. Rezultatele materiale ale rugăciunii sunt și ele obscure. Ele se confundă în general cu alte fenomene. Puțini oameni, chiar și dintre preoți, au avut ocazia să le observe în mod exact. Iar medicii, din lipsă de interes, lasă deseori nestudiate cazurile care se află la îndemâna lor. De altfel, observatorii sunt adesea derutați de faptul că răspunsul la rugăciune este departe de a fi întotdeauna cel așteptat. De exemplu, cineva care cere să fie vindecat de o boală organică rămâne în continuare bolnav, dar suferă o inexplicabilă transformare morală. Totuși, obișnuința rugăciunii, deși are un caracter de excepție în ansamblul populației, este relativ frecventă în grupurile rămase credincioase religiei strămoșești. În aceste grupuri se mai poate încă studia influența rugăciunii. Printre nenumăratele ei efecte, medicul are mai cu seamă ocazia să le observe pe acelea pe care le numim efecte psihofiziologice și curative.

Efectele psihofiziologice

Rugăciunea acționează asupra spiritului și asupra trupului într-un fel care pare să depindă de calitatea, de intensitatea și de frecvența ei. E ușor de recunoscut care este frecvența rugăciunii și, într-o anumită măsură, intensitatea acesteia. Calitatea ei rămâne însă necunoscută, căci noi nu avem mijloace de măsurare a credinței și a capacității de dragoste a aproapelui nostru. Cu toate acestea, felul în care trăiește

cel ce se roagă poate să ne lămurească asupra calității invocațiilor pe care le adresează lui Dumnezeu. Chiar și atunci când constă mai cu seamă în recitarea automată a unor formule, ea exercită un efect asupra comportamentului, întărește în același timp simțul spiritual și moral. Mediile în care rugăciunea este practicată se caracterizează printr-o persistență a sentimentului datoriei și a răspunderii, printr-un nivel mai scăzut al egoismului și al urii, prin mai marea bunătate arătată celorlalți. Pare să fie demonstrat faptul că la indivizi cu o dezvoltare intelectuală egală, caracterul și valoarea morală sunt superioare în rândul celor care se roagă spre deosebire de cei care nu se roagă.

Atunci când rugăciunea este rostită cu regularitate, influența ei devine evidentă și este comparabilă cu influența binefăcătoare a unor glande cu o funcționalitate normală. Ea determină un fel de transformare mentală și organică care se produce progresiv. S-ar putea spune că în conștiință se aprinde o flacără. Omul își vede adevăratul chip. El își descoperă egoismul, lăcomia, greșelile de judecată și orgoliul. El se supune îndatoririlor morale, încearcă să dobândească umilința intelectuală; astfel se deschide în fața lui Împărăția Milei. Încetul cu încetul se instalează o liniște interioară, o armonie morală și spirituală, o mai mare putere de a îndura sărăcia, calomnia, grijile, de a suporta mai ușor pierderea celor dragi, de a suporta mai ușor durerea, boala și moartea. Astfel, faptul că medicul vede un bolnav rugându-se, poate constitui un motiv de bucurie. Liniștea generată de rugăciune devine un puternic ajutor terapeutic.

Cu toate acestea, rugăciunea nu trebuie să fie asemuită morfinei, căci ea influențează în același timp cu starea de calm o integrare a activităților mentale, un fel de regenerare a personalității. Uneori ea generează curajul, imprimă asupra credincioșilor o influență deosebită. Seninătatea privirii, liniștea atitudinii, seninătatea comportamentului și, când este necesar, acceptarea cu seninătate a morții, pun în evidență prezența comorii ascunse în adâncul trupului și al sufletului. Sub această influență până și ignoranții, retardații își folosesc mai bine

forțele intelectuale și morale. Rugăciunea îi ridică pe oameni deasupra nivelului lor intelectual dobândit prin ereditate și prin educație.

Această legătură spirituală cu Dumnezeu îi umple de pace sufletească care iradiază din ei și le însoțește pașii peste tot. Din păcate, în prezent numărul celor care se roagă corect este foarte redus.

Efectele curative

În toate timpurile, ceea ce a atras mai cu seamă atenția oamenilor a fost aspectul efectului curativ al rugăciunii.

În mediile în care se practică rugăciunea se vorbește și astăzi destul de frecvent despre vindecările obținute ca efect al cererilor îndreptate către Dumnezeu sau către sfinții Săi. Dar atunci când este vorba despre boli care pot fi vindecate spontan sau cu ajutorul unei medicații obișnuite este greu de știut care a fost adevăratul agent al vindecării. Numai în cazurile în care orice terapie este ineficientă sau unde aceasta a eșuat, vindecarea poate fi atribuită rugăciunii. Biroul medical de la Lourdes[1] a adus științei un mare serviciu demonstrând veridicitatea acestor vindecări. Unii bolnavi au fost vindecați aproape instantaneu de afecțiuni cum ar fi lupusul feței, cancerul, infecțiile renale, ulcerul, tuberculoza pulmonară și osoasă. Fenomenul se produce aproape întotdeauna în același fel – o durere puternică, apoi senzația de vindecare. Într-un timp relativ scurt, simptomele și leziunile anatomice dispar. Fenomenul se explică printr-o accelerare

1. Localitatea Lourdes este situată în sud-vestul Franței. Este un oraș mic de la poalele Pirineilor, devenit celebru în anul 1858, atunci când Fecioara Maria a apărut fiicei credincioase a unui morar și i-a cerut să-i construiască acolo o capelă, lângă munte. Capela a fost construită; a fost realizată și o statuie care adună și acum cinci milioane de pelerini, anual. Rugăciunile către Maica Domnului din acel loc vindecă boli și aduc liniștea în sufletul și viața celor care ajung aici. La Lourdes, medicul Carrel a fost martorul uneia dintre cele 67 de vindecări absolut miraculoase examinate de o comisie riguroasă de medici, oameni de știință și reprezentanți ai Bisericii Catolice (n.a.).

extremă a proceselor normale de vindecare. O asemenea accelerare n-a fost observată/demonstrată până în prezent de către chirurgi și fiziologi în decursul practicii lor medicale.

Pentru ca aceste fenomene să se producă nu e necesar ca bolnavul să se roage. La Lourdes s-au vindecat și copii mici, care nu știau încă să vorbească și chiar oameni necredincioși. În preajma lor însă, acolo, cineva se ruga. Rugăciunea pe care o face altcineva este întotdeauna mai eficientă decât cea făcută pentru sine (a se vedea capitolul Vindecarea – n.a.). Efectul rugăciunii pare să depindă de intensitatea și calitatea ei. La Lourdes, minunile sunt mai puțin frecvente acum decât cu 40-50 de ani în urmă. Aceasta pentru că bolnavii nu mai află acolo atmosfera de adâncă reculegere care domnea odinioară. Pelerinii au devenit turiști, iar rugăciunile lor au devenit ineficiente.

Acestea sunt rezultatele rugăciunii despre care am dobândit o cunoaștere sigură. Pe lângă acestea mai sunt însă multe altele. Viețile sfinților, chiar ale celor din zilele noastre, relatează multe fapte minunate. Este incontestabil faptul că cele mai multe dintre minunile atribuite preotului din Ars, de exemplu, sunt adevărate. Ansamblul acestor fenomene ne introduce într-o lume a cărei explorare n-a fost încă începută și care va fi bogată în surprize. Ceea ce știm deja în mod cert este că rugăciunea produce efecte vizibile. Oricât de ciudat poate părea acest lucru, noi trebuie să acceptăm ca fiind adevărat faptul că oricine cere primește și că celui ce bate la ușă i se va deschide.

*

Omul există spațial în cele trei dimensiuni și are ca perspectivă curgerea timpului, cea de-a patra dimensiune. Gradul de materialitate a omului îi permite să fie doar în registrul acestor patru dimensiuni.

Dumnezeu în schimb este creatorul spațiului, al Pământului și al Cerului, iar timpul așa cum îl concepem este altfel cuantificat de El: „Și aceasta una să nu vă rămână ascunsă, iubiților, că

o singură zi, înaintea Domnului este ca o mie de ani și o mie de ani ca o zi" (2 Petru 3.8).

Așadar este de înțeles că Dumnezeu operează în timpul și spațiul nostru dar și într-un alt registru; și în altceva decât în spațiul și în timpul care ne afectează pe noi, oamenii și creatura în general.

Astfel, în momentul rugăciunii, a legăturii noastre cu Dumnezeu[1], este foarte posibil ca „lumea" din jurul nostru să manifeste și un răspuns din partea Sa[2]. Este posibil ca în alte dimensiuni ale existenței noi stând în rugăciune de fapt să stăm în dialog cu Dumnezeu, în împărtășire de viață și nu de idei[3]. Tocmai materialitatea noastră (fizică dar și de natură psihică, materialitate ca înclinație) se pare că ne oprește din a vedea făpturile lui Dumnezeu din jurul nostru. De aceea în *Pateric*[4] sunt povestiri despre oamenii spiritualizați care discută direct cu îngerii Domnului. Realitatea acestor ființe nu este de contestat, ele există cu siguranță în Adevăr însă care este registrul despre care vorbim?

Ceea ce este fascinant la creștinism este că răspunsul la această întrebare poate fi regăsit în conținutul întrebării adresate. Rugăciunea intensă și viața creștină, acesta este răspunsul la chestiunea despre registrul Divin. O viață după îndemnurile Divine ne fac „apropiați"

1. Pe care o percepem prin simțuri – simplu – ca și acțiune cu un singur sens, de la noi către El, de citire ori recitare a unor rugăciuni (n.a.).
2. Răspunsul vine sigur pentru că Domnul este „da", după cum am mai spus, însă cred că și „lumea" din jurul nostru recunoaște răspunsul, numai noi nu. La modul cum câinii simt cutremurele înainte de a se întâmpla, astfel și lumea din jurul nostru poate percepe manifestarea lui Dumnezeu spre noi, numai noi nu o putem „vedea", însă o simțim când ne afectează direct (n.a.).
3. În neputința lui de a crea precum Tatăl, omului nu-i rămâne decât să discute, nearticulând de fapt Cuvântul, ci doar cuvinte simple. Astfel, el doar filosofează, încearcă să dea un sens creator cuvintelor. Dumnezeu însă nu împărtășește idei, ci doar acțiuni, viață, sens (n.a.).
4. *Patericul* este o colecție de cuvinte folositoare ale sfinților bătrâni (n.a.).

și „vecini" ai Domnului în registrul ce înțelege valorile și viața în Adevăr. Apostolul Pavel, răpit până la cel de-al treilea Cer (2 Cor. 12.2-4), se întoarce în lume și vorbește oamenilor într-un alt fel decât înainte tocmai pentru că acolo auzise cuvinte care nu se pot spune aici, care nu au traducere în faptele sau simțămintele pământești. După ce se întoarce din Cer, Pavel suferă o mutare de la viața de dinainte la Viața Adevărată intru Dumnezeu (parte din ea văzută acolo unde a fost dus). „Drept aceea, nu fiți fără de minte, ci înțelegeți care este voia Domnului" (Efeseni 5.17). Are probleme în a exprima acest adevăr nou și esențial diferit de „adevărurile lumii" oamenilor din vremea lui, însă reușește să transmită ideea că dincolo de această lume este o alta, în care toate sunt Reale și Adevărate pentru că participă în mod nemijlocit la Dumnezeu.

> Și așa erați unii dintre voi. Dar v-ați spălat, dar v-ați sfințit, dar v-ați îndreptat în numele Domnului Iisus Hristos și în Duhul Dumnezeului nostru (1 Cor. 6.11); Să vă dezbrăcați de vieţuirea voastră de mai înainte, de omul cel vechi, care se strică prin poftele amăgitoare, și să vă înnoiți în duhul minții voastre, și să vă îmbrăcați în omul cel nou, cel după Dumnezeu, zidit întru dreptate și în sfințenia adevărului. Pentru aceea, lepădând minciuna grăiți adevărul fiecare cu aproapele său căci unul altuia suntem mădulare (Efeseni 4.22-25).

✲

În momentul în care omul s-a rugat, atunci Domnul a și binecuvântat cererea sa, îndeplinind rugăciunea acestuia. „Dacă veți cere ceva în Numele Meu, voi face" (Ioan 14.14). Atenție însă la așteptări! Îndeplinirea rugăciunii are loc în „timp divin", nu vizează un timp linear uman, nu așteptați realizări „imediate" ci, în funcție de „importanța/valoarea" cerinței, aceasta se realizează (pentru cel care percepe realizarea, nu pentru cel care a făcut-o) în funcție de posibilitățile omenești de concretizare.

Să luăm un exemplu.

Cerem o mașină nouă. Ne rugăm pentru acest lucru. Dacă este spre folosul nostru spiritual și spre folosul nostru în general vom ajunge să ne bucurăm de visul nostru împlinit. Însă pentru aceasta Duhul trebuie să lucreze în inimile unor oameni care să determine primirea/donarea/ajungerea la această decizie, astfel încât *rugătorul* să aibă o mașină nouă. Vorbim despre un proces care se desfășoară aici, pe pământ. La Dumnezeu nu putem vorbi despre un proces; El a aprobat cererea/dorința noastră și a spus „să se facă!"

Înfăptuirea propriu-zisă are însă loc pe pământ, unde toate au o cauză și un efect, unde toate sunt înlănțuite. Din acest motiv concretizarea durează; cu toate acestea însă, dacă urmăriți cu atenție, totul iese după cum ați cerut[1].

Rugăciunea se îndeplinește „când îi vine vremea"[2], la timpul ei. „Facerea", adică aducerea la ființă a unui lucru sau a unei situații se înțelege în timp. „Copil cuminte", „om frumos", „bătrân cumsecade", „gospodină bună", „mașină fiabilă", „bun creștin" – sunt lucruri care se văd în timp. Așa se întâmplă și în cazul rugăciunii. Se împlinește pentru că așa ne-a promis Domnul, însă nu în timpul nostru „grăbit", ci în tihnă, la vremea cuvenită.

---

1. Interesant este că diavolul face de așa natură ca în momentul în care rugăciunea noastră să se împlinească, noi să nu mai fim atât de receptivi la așteptarea respectivă. Diavolul trivializează cererea ducându-ne cu gândul la o realizare naturală, după legi firești. Adică noi cerem ceva de la Dumnezeu, ne rugăm să ni se împlinească cererea exact așa cum am cerut-o, iar când primim zicem că „era normal să se întâmple așa", căci planetele s-au aliniat corespunzător sau „era cazul să dea norocul și peste mine". Aceasta este o ispită! Omul care cere ceva trebuie să urmărească, în aceeași dorință dintru început, și destinul cererii sale. Să vadă cu aceiași ochi și primirea lucrului cerut (n.a.).
2. Acest timp, al vremii potrivite, era cunoscut de români, încă mai auzim povești de acest gen (n.a.).

Încă ceva. Cea mai bună cerere (adică cea mai rapidă și mai cu efect pentru noi) este cea care ține exclusiv de „forul nostru interior". Dacă cerem înțelepciune, inteligență, răbdare, bunătate, bărbăție, sănătate, înțelegere etc., toate acestea au șansa să se manifeste mult mai repede ca și răspunsuri ale rugăciunii tocmai pentru motivul că nu sunt implicate alte „necunoscute" decât sinele nostru; se lucrează direct în inima noastră.

Aici însă nu trebuie să vă descurajați, ci trebuie să fiți înțelepți. Cele sufletești nu sunt cuantificabile, ci sunt înțelese de suflet și măsurate doar în timp (cu cât sunt mai răbdător în prezent, față de acum 15 ani). Când cereți ceva, bine este să vă cercetați cu atenție dacă doriți să urmăriți procesul schimbării voastre interioare.

✲

Rugăciunea, de la cea mai smerită, la cea mai înaltă reprezintă legătura în duh dintre om și Dumnezeu este mai presus de toate acțiunile întreprinse de noi, pe pământ. În teologia protestantă, trimiterea de la Ioan 5.39 legitimează în special citirea scripturilor, studiul intens al Bibliei. Sfinții Părinți spun însă că și diavolul știe Scripturile, însă nu se smerește, nu poate sta în rugăciune pentru că firea sa este exact opusul rugăciunii: este mândria și semeția.

În concluzie, „Voi cercetați Scripturile, de vreme ce socotiți că în ele aveți viața veșnică; și ele sunt cele ce mărturisesc despre Mine" (Ioan 5.39).

Iar, Domnul Iisus Hristos continuă: „...iar voi nu vreți să veniți la Mine pentru ca viață să aveți!" (Ioan 5.40).

Așadar Domnul afirmă în Ioan 5.39 că Scripturile sunt cele care mărturisesc despre El, însă nu aceasta este voia Sa, pe care o regăsim

în versetul următor: „să veniți la Mine". Cum putem merge la Domnul fără să mergem efectiv?[1] Cum putem să fim lângă cineva fără ca efectiv să fim acolo? Prin gând. Prin rugăciune. Prin pomenire[2]. Având în vedere că lumea este un mare și intens război spiritual – „Fiți treji, privegheați. Potrivnicul vostru, diavolul, umblă, răcnind ca un leu, căutând pe cine să înghită" (1 Petru 5.8) este de la sine înțeles de ce ne cere Domnul Iisus Hristos să mergem la El: din dragoste față de oameni, pe care vrea să-i protejeze de vrăjmaș, la sânul Său.

Numele Meu

„Biciuiește cu numele lui Iisus pe vrăjmași, căci nu e armă mai puternică în cer și pe pământ."[3]

✲

Domnul Iisus Hristos folosește în Evanghelii de cel puțin 20 de ori sintagma *Numele Meu* și se referă aproape de fiecare dată la rugăciunea în Numele Său. Ce vrea să exprime acest *Numele Meu*, mai ales că ajutorul divin și multe lucruri par că sunt legate de acest nume, al Domnului Iisus Hristos?

---

1. Adică să mergem în duh pentru că încă suntem în trup (n.a.).
2. Până și oamenii își cer unii altora să se gândească unii la alții. Dacă tu te gândești la mine, asta nu mă „afectează" pe mine în mod direct, însă te afectează pe tine, ca cel care te gândești. În gândul tău nu mai încape altceva pentru că e deja plin cu „gânditul" – care este o persoană oarecare, un iubit, ori chiar Domnul Hristos (n.a.).
3. Sfântul Ioan Scărarul citat de Părintele Arsenie Boca, *Mare îndrumător de suflete din secolul XX*, Editura Teognost, Cluj-Napoca, 2002, p. 151.

Să vedem:

- Și orice veți cere întru numele Meu, aceea voi face, ca să fie slăvit Tatăl întru Fiul" (Ioan 14.13).
- Dar Mângâietorul, Duhul Sfânt, pe Care-L va trimite Tatăl, în numele Meu, Acela vă va învăța toate și vă va aduce aminte despre toate cele ce v-am spus Eu (Ioan 14.26).
- Nu voi M-ați ales pe Mine, ci Eu v-am ales pe voi și v-am rânduit să mergeți și roadă să aduceți și roada voastră să rămână, ca Tatăl să vă dea orice-I veți cere în numele Meu (Ioan 15.16).
- Și în ziua aceea nu Mă veți întreba nimic. Adevărat, adevărat zic vouă: Orice veți cere de la Tatăl în numele Meu El vă va da (Ioan 16.23).
- Până acum n-ați cerut nimic în numele Meu; cereți și veți primi, ca bucuria voastră să fie deplină (Ioan 16.24).
- În ziua aceea veți cere în numele Meu; și nu vă zic că voi ruga pe Tatăl pentru voi (Ioan 16.26).
- Și le-a zis: Oricine va primi pruncul acesta, în numele Meu, pe Mine Mă primește; iar oricine Mă va primi pe Mine, primește pe Cel ce M-a trimis pe Mine. Căci cel ce este mai mic între voi toți, acesta este mare (Luca 9.48).
- Iar El a zis: Vedeți să nu fiți amăgiți, căci mulți vor veni în numele Meu, zicând: Eu sunt, și vremea s-a apropiat. Nu mergeți după ei (Luca 21.8).
- Dar, mai înainte de toate acestea, își vor pune mâinile pe voi și vă vor prigoni, dându-vă în sinagogi și în temnițe, ducându-vă la împărați și la dregători, pentru numele Meu (Luca 21.12).
- Și veți fi urâți de toți pentru numele Meu (Luca 21.17).
- Oricine va primi, în numele Meu, pe unul din acești copii, pe Mine Mă primește; și oricine Mă primește, nu pe Mine Mă primește, ci pe Cel ce M-a trimis pe Mine (Marcu 9.37).

- Iar oricine vă va da să beți un pahar de apă, în numele Meu, fiindcă sunteți ai lui Hristos, adevărat zic vouă că nu-și va pierde plata sa (Marcu 5.41).
- Iar celor ce vor crede, le vor urma aceste semne: în numele Meu, demoni vor izgoni, în limbi noi vor grăi (Marcu 16.17).
- Și veți fi urâți de toți pentru numele Meu; iar cel ce va răbda până în sfârșit, acela se va mântui (Matei 10.22).
- Că unde sunt doi sau trei, adunați în numele Meu, acolo sunt și Eu în mijlocul lor (Matei 18.20).
- Și oricine a lăsat case sau frați, sau surori, sau tată, sau mamă, sau femeie, sau copii, sau țarine, pentru numele Meu, înmulțit va lua înapoi și va moșteni viața veșnică (Matei 19.29).

Teologii pomenesc despre o rugăciune în „Numele Său", a Domnului Iisus Hristos, după ce Acesta a fost răstignit pe cruce și a înviat[1]. Până la acel moment creștinii au avut rugăciunea „Tatăl Nostru", o rugăciune adresată lui Dumnezeu Tatăl, Cel ce a făcut Cerul și Pământul. Alfa și Omega. Rugăciunea în Numele Domnului este o rugăciune proprie lui Dumnezeu Fiul, al Chipului Tatălui, al Dumnezeului văzut, al celui pe care L-am cunoscut, simțit, trăit, mâncat, băut și iubit.

> Iisus este Unsul sau Hristosul, în înțelesul desăvârșit, nu numai unul dintre mulții unși sau hristoși oarecare. El este arhiereul, împăratul și proorocul cel mai înalt, adevăratul arhiereu, împărat și prooroc și izvorul a toată arhieria, conducerea duhovnicească și proorocia. Precum vedem, și numele de Hristos i se potrivește în chip desăvârșit,

1. A se vedea și Ierod. Cleopa Paraschiv și Arhim. Mina Dobzeu, *Rugăciunea lui Iisus. Unirea minții cu inima și a omului cu Dumnezeu*, Editura Agaton, Făgăraș, 2002; Alphonse și Rachel Goettman, *Rugăciunea lui Iisus, rugăciunea inimii*, Editura Mitropolia Olteniei, Craiova, 2007.

> căci nici pe acesta nu l-au dat oamenii, ci îngerul care a spus păstorilor: „Iată vestesc vouă bucurie mare, care va fi pentru tot poporul. Că S-a născut vouă astăzi Mântuitor, Care este Hristos Domnul, în cetatea lui David" (Luca 2.10-11). Însuși Iisus spunea despre Sine că a avut ungerea Duhului Sfânt, cum de altfel grăise despre El și proorocul Isaia 61.1: „Duhul Domnului este peste Mine, pentru care M-a uns să binevestesc săracilor..." (Luca 4.18).[1]
>
> Numele apare în Biblie ca descoperire deplină a ceea ce este Cineva. A ne ruga în Numele Domnului Iisus înseamnă deci a ne ruga corespunzător și luând în considerare ceea ce a descoperit Domnul Iisus, Fiul Tatălui, despre Sine. Numele Său, descoperirea Fiului are în ochii Tatălui o valoare inestimabilă, iar în acest Nume, în această apreciere, copiii lui Dumnezeu pot să se apropie de Tatăl lor și să-și aducă rugăciunile înaintea Sa cu încrederea că vor fi ascultate. Este o poziție de o valoare inimaginabilă care îi este dăruită fiecărui copil al lui Dumnezeu și care este întemeiată și asigurată prin lucrarea Duhului Sfânt. În afară de dreptul de a intra la Tatăl, rugăciunea în Numele Său include și dreptul de a ne apropia de El în puterea și în valoarea Numelui Fiului Său. Duhul Sfânt care locuiește în noi ne dă în acest sens nu numai conștiența poziției noastre ca fii în fața lui Dumnezeu ci și puterea duhovnicească de a folosi acest nou drept.[2]

Singura afirmație creștină cu valoare esențială de rugăciune este rostirea numelui Fiului, al Domnului Iisus Hristos. Înțelegerea, conștientizarea, improprierea și însoțirea cu acest nume – este singurul act de devotament real și total.

Rugăciunea în *Numele Său* trebuie făcută cu înțelegerea că ne referim la ceva mai presus de această lume. Astfel, rugăciunile îndreptate spre El trebuie să participe la slava acestui nume, să nu fie cereri de pe alte planuri ontologice, numite în mod diferit.

---

1. Catehismul Ortodox, Întrebarea nr. 150.
2. Christian Briem, *Rugăciunea în Numele Domnului.*

> Dacă rugăciunea în Numele Său cuprinde orice fel de rugăciune, expresia în Numele Meu implică și o condiție restrictivă. Numele Său nu numai include, ci și exclude. De exemplu este imposibil să punem în legătură cu Numele Său lucruri deșarte, nesfinte, nechibzuite sau încăpățânate! Duhul Sfânt nu va determina niciodată rugăciuni care să cuprindă astfel de lucruri.[1]

Rugăciunea în *Numele Domnului* este o rugăciune activă și neîncetată a creștinului. *Numele Domnului* trebuie trăit, nu doar rostit; este un nume „lucrător", un nume ce transformă pe cel pe care-l rostește și îl poartă în cuget. *Numele Său* este principiul „rugăciunii inimii", cea care-i liniștește și desăvârșește pe practicanții ei. Rostirea neîncetată a *Numelui Său* aduce pe Mântuitor la rostitor; Domnul se smerește (într-un fel de chenoză de neînțeles), devenind vasul (omul ca duh) ce se golește pentru a-L primi. „M-am răstignit împreună cu Hristos; și nu eu mai trăiesc, ci Hristos trăiește în mine. Și viața de acum, în trup, o trăiesc în credință în Fiul lui Dumnezeu, Care m-a iubit și S-a dat pe Sine însuși pentru mine" (Galateni 2.20).

Conform tradiției ebraice, a face un lucru în numele cuiva, a invoca numele acestuia constituie acte de o putere și de o greutate deosebită. Invocarea numelui unei persoane implică prezența activă a acesteia: „Prin faptul rostirii unui nume, acesta devine viu. Rostirea numelui cheamă sufletul persoanei respective; iată de ce o semnificație atât de adâncă este implicată în rostirea unui nume". Dacă toate acestea se pot spune despre numele oamenilor, cu atât mai mult despre Numele lui Dumnezeu. Puterea și Slava lui Dumnezeu sunt prezente și active în numele Său[2].

---

1. *Idem*.
2. Kallistos Ware, *Puterea Numelui. Rugăciunea lui Iisus în spiritualitatea ortodoxă*, Editura Orthodox Kypseli, Tesalonic, p. 30.

Mântuitorul spune: „dacă rămâneți întru Mine și cuvintele Mele rămân în voi, cereți ceea ce voiți și se va da vouă". Astfel, condiția îndeplinirii dorințelor este rămânerea în Duh, în numele Său, în compania Duhului Sfânt, cu atât mai mult când rostim *Numele Său* care este „Dumnezeu Mântuitorul, Unsul cel mult așteptat, Adevăratul Adevăr Întrupat". *Numele* acesta, înțeles și afirmat, ne face conștienți de calea noastră, de locul nostru și de rostul nostru în raport cu Existența. *Numele Său* este Adevărul! Singurul Cuvânt care se poate afirma cu certitudine. *Numele Său* este singura raportare pe care o putem face fără să greșim.

c) Cazurile speciale. Inedia

Inedia este prezentă în forma sa clasică, doar în religiile și sistemele de credință orientale. În varianta ortodoxă această nemâncare permanentă nu este posibilă decât în măsura în care ascetul nu se îngrijește singur de această mâncare, ci îi este dată direct de îngerul Domnului sau chiar de Dumnezeu. Nu există cazuri pure de inedie în spațiul ortodox, însă sunt nenumărate cazurile în care călugării îmbunătățiți trăiesc doar cu ierburi, extrem de puțină mâncare sau, în alte situații, primesc hrană direct de la îngerii Domnului. „Depărtatu-te-ai de desfătarea lumească, Cuvioase Ioane, ca de ceva vătămător și, vestejindu-ți trupul cu nemâncarea, ai înnoit tăria sufletească și ai câștigat mărirea cerească, vrednicule de laudă. Pentru aceasta, nu înceta să te rogi pentru noi, Cuvioase Ioane"[1].

Ucenicii Domnului Hristos mănâncă alimente pentru a da înțelegere deplină Sfintei Împărtășanii.[2] „Căci eu de la Domnul

1. Acatistul Sfântului Ioan Scărarul.
2. Cât de puțin, cât de sărac, fie că este hrană adusă, procurată sau primită ca mană cerească de la îngeri, creștinul mănâncă (n.a.).

am primit ceea ce v-am dat și vouă: Că Domnul Iisus, în noaptea în care a fost vândut a luat pâine și, mulțumind, a frânt și a zis: Luați, mâncați; acesta este trupul Meu care se frânge pentru voi. Aceasta să faceți spre pomenirea Mea" (I Corinteni 11.23-24).

Nu vom recurge neapărat la o exegeză a acestui text, însă versetul relevă clar ideea că pâinea este importantă. Ea exista ca aliment însă, după folosirea ei la Cina cea de Taină, a fost transformată, ridicată la rang de „mâncare-de-viață-dătătoare". Prin actul binecuvântării Domnului, pâinea devine tocmai Trupul Său, în mod real. Mai mult, mâncarea Trupului și a Sângelui devine poruncă de sine stătătoare. Mâncarea de la Domnul este cea care „face viață" în om.

Mai departe, El fiind Viață, Se face și Se aduce pe Sine în om. Cu această ocazie, mai ales omul[1] nu prea are cum să refuze hrana totalmente, pe motiv că ea este Viață, este însăși puterea lui Dumnezeu. „Precum M-a trimis pe Mine Tatăl cel viu și Eu viez pentru Tatăl, și cel ce Mă mănâncă pe Mine va trăi prin Mine. Aceasta este pâinea care s-a pogorât din cer, nu precum au mâncat părinții voștri mana și au murit. Cel ce mănâncă această pâine va trăi în veac" (Ioan 6.57-58). Asceții, în schimb, își supun trupul în asemenea manieră, încât consumă hrană doar cât este nevoie pentru a supraviețui, pentru a-și „activa vitalul" în interiorul lor. Sunt cazuri relatate de Părinții Pustiei în care sfinții luau de multe ori doar Sfântă Împărtășanie, adică câteva grame de pâine și vin. Există de asemenea destul de multe asemenea experiențe și în lumea catolică mai recentă. Credința absolută și nemărginită era de multe ori suficientă pentru a exista.

„Îngerii sunt frații noștri. Ei nu ne sunt vrăjmași, ci sunt de partea noastră; împreună cu ei cântăm noi cântarea nesfârșită a laudei – sfânt, sfânt, sfânt – și împreună cu ei sărbătorim noi dumnezeiasca Liturghie. Pentru că hrana îngerilor este pâinea cea cerească:

1. Fie că vorbim de un om simplu, ori un pustnic desăvârșit.

contemplarea lui Dumnezeu”[1]. Aici vedem care este distincția din punct de vedere al alimentării, între ființele spirituale și cele material-spirituale. Îngerii se pot hrăni doar „*contemplându-L pe Dumnezeu*”, însă oamenii nu pot face acest lucru. Omul poate tinde spre o stare înalt spirituală, îngerească, poate cumva pregusta din beneficiile vieții „de Sus”, însă rămâne aici. Atâta timp cât este viu aici, pe pământ, se supune invariabil *legilor fizico-chimice pământești*. Nu este un lucru rău; dimpotrivă, depinde de noi să ne bucurăm pregustând Împărăția Cerurilor, prin Sfintele Taine.

Pâinea și hrana omului în general este asigurată, după cum ni se arată în Matei capitolul 6, de „Tatăl nostru cel din ceruri”. În mod normal, hrana ni se dă mijlocit, prin intermediul unor mijloace materiale, prin intermediul semenilor și al legăturilor sociale de pe pământ. Există însă și excepții de la această regulă: omul poate primi hrană de sus, direct de la Dumnezeu. Nu cunoaștem taina prin care Dumnezeu împarte această hrană aleșilor Săi, însă știm că cei care au căutat acest lucru, l-au găsit[2]. „Și toate câte veți cere, rugându-vă cu credință, veți primi” (Matei 21.22).

✲

În zilele noastre, oamenii privesc cumva cu admirație și frică deopotrivă la cei care apar pe diverse surse, reclamând că nu mănâncă nimic. Sunt prezentați bărbați și femei care prin diverse metode spirituale pot ajunge să nu mănânce nimic, doar să bea apă sau să se hrănească numai cu aer sau „energii”. Impresia lăsată este că

1. Fritjof Tito Colliander, *Credința și trăirea Ortodoxiei*, Editura Scara, București, 2002, p. 7.
2. Dumnezeu a trimis hrană din cer poporului Israel în pustie. Despre mană a se vedea capitolul 16 din *Ieșirea* (n.a.).

aceste personaje sunt chiar mai presus decât Domnul Hristos care în cele din urmă a flămânzit. „Atunci Iisus a fost dus de Duhul în pustiu, ca să fie ispitit de către diavolul. Acolo a postit 40 de zile și 40 de nopți. La urmă a flămânzit" (Matei 4.1-2).

Din acest motiv privesc cu mare îndoială inedia, în forma în care ne este prezentată. „Minuni" de acest gen nu fac decât să discrediteze, slăbind credința, în limbaj specific cunoscându-le sub denumirea de ispite.

Important este să avem o conștiință mereu trează care să ne ajute să ne descoperim menirea și să nu ne abatem de la calea aleasă, prin întâlnirea cu asemenea falși „profeți".

✲

Rămânând în aria argumentelor scriitorului suedez Fritjof Tito Colliander conform cărora îngerii se hrănesc contemplându-l pe Dumnezeu, pare logic motivul pentru care diavolii au obiceiuri absolut contrare, hrănindu-se cu batjocura adusă lui Dumnezeu. Pornind de la această idee, mai putem considera oare aceste exemple de inedia, simple „cazuri excepționale"? Putem oare înțelege că acești postitori absoluți sunt purtați prin viață și ținuți în această stare de îngerii căzuți?

✲

Breatharianism-ul reprezintă alegerea de a nu mânca sau bea. Inedia este strâns legată inclusiv de ideea (dar și de punerea în practică a acesteia), a „privitului în Soare" ca metodă de „încărcare" și de vindecare. Concepțiile sunt de origine asiatică și implică împărtășirea sau primirea „luminii pranice", de la ceea ce hindușii numesc

prana, energia cosmică, energia a toate. Această energie vine (prin *channelling*[1]) de la o entitate spirituală.

✲

Therese Neumann (1898-1962) este o catolică ce provine din Bavaria, Germania. Se presupune că aceasta, timp 30 de ani nu a consumat altceva decât Sfânta Împărtășanie, zilnic. Există multe mărturii cu privire la acest fenomen, de aceea mă voi limita să menționez una dintre cărțile relevante în acest sens, a cărei autoare este yoginăa – Paramahansa Yogananda, care spune:

> Unul dintre motivele pentru care sunt aici, pe pământ este să demonstrez că omul poate trăi cu lumina invizibilă a lui Dumnezeu și nu doar cu mâncare (...). Îmi dau seama că tu realizezi că energia curge prin corpul tău din eter, soare și aer. Therese a zâmbit și și-a manifestat bucuria că cineva înțelege cum trăiește ea.[2]

Aceste afirmații absolutiste îmi induc un sentiment îndoielnic asupra capacității autoarei de a fi înțeles taina lui Dumnezeu de a-i ajuta pe sfinții săi să ajuneze total.

În alt loc, Therese explică: „Domnul poate face toate lucrurile. Nu a spus El: Trupul meu este mâncare și Sângele meu este băutură?".

Alt reprezentant de seamă al inediei este indianca Giri Bala care nu a mâncat nimic timp de 56 de ani. Se spune că și-a promis ei și unei divinități că nu va mai pofti la mâncare (fiind poficioasă de mică) și s-a ținut de acea promisiune.

---

1. Enciclopedia online *RationalWiki* prezintă acest concept de *channelling* ca fiind actul prin care permitem unei entități spirituale să preia controlul asupra corpului tău și să vorbească prin tine. Practic, consumând această *prana* prin meditație sau prin intermediul soarelui, omul se încarcă cu energia suficientă existenței sale (n.a.).
2. Paramahansa Yogananda, *Autobiography of a Yogi* (*Autobiografia unui yogin*).

d) Aerul. Viața simplă și ionizarea

Acest capitol intenționam să-l încep cu totul altfel, însă „vântul suflă unde voiește" (Ioan 3.8).

În marea Lui înțelepciune, Dumnezeu a făcut toate lucrurile bune. Omul se naște într-un anume loc/teritoriu/țară având menirea de a popula și sfinți locul care i-a fost destinat.

Să ne imaginăm traiul unui cetățean al acestei țări, cu un veac și jumătate în urmă. În acel context, condiții bune de viață presupuneau posibilitatea de a ajunge o dată în viață în orașul situat la 100 de kilometri de locurile natale și se dovedea o mare aventură a merge într-un sat situat, să zicem, la o distanță de 30 de kilometric de casă.

O atare situație ne pare desprinsă acum din filme SF, însă strămoșii noștri au trăit astfel, au avut copii, au îmbătrânit și au murit creștinește. Nu s-au distrat în sensul în care noi înțelegem astăzi petrecerea timpului liber, iar aici încadrăm cu succes călătoriile.

Acum 150 de ani, românii nu călătoreau; nici în scop de *afaceri* și nici de divertisment. Pentru ei plăcere, tihnă însemna a sta împreună acasă, în bătătura satului. *Plecatul printre străini* era coroborat cu suferința, cu pribegia.

Și atunci vin să întreb: ce am pierdut? Cum de am ajuns în stadiul în care „acasă" nu mai e bun, iar „dincolo" presupune întotdeauna ceva după care tânjim? A ajuns acest popor să sufere de „neiubire cronică de sat". Nu spun că ne urâm nația, ci spun că nu o mai iubim.

Românii nu-și înțeleg țara, nu o mai privesc cu aceiași ochi cu care locuitorii săi o priveau acum 150 de ani. Avem de-a face acum cu o privire utilitaristă, pe când atunci era răbdătoare și înțeleaptă.

Ajungem astfel acolo unde îmi propusesem.

În goana perpetuă după distracții, turiștii caută noi peisaje, noi munți, noi mări, întotdeauna *altceva* și cu cât toate acestea se află mai departe de casă, cu atât mai bine.

Or, în marea Lui înțelepciune, Dumnezeu a considerat „departele" ca fiind „aproape" și invers. Totul este în funcție de cum privim noi lumea, de cum ne raportăm la ea – poate fi departe sau aproape de noi.

De exemplu, conform unor studii de specialitate aflăm că la Poiana Mărului (Timișoara) aerul este de 10 ori mai ionizat decât la Cascada Niagara[1]. „Este foarte posibil ca persoanele care ne îndeamnă să nu călătorim mii de kilometri pentru a vedea peisajele frumoase ale altora, pentru că le avem aici pe ale noastre, trebuie doar descoperite, să aibă dreptate", își începea articolul în 2011 un jurnalist din vestul țării.

Elogiind zona Poiana Mărului de la o distanță de 25 de kilometri de orașul Oțelul Roșu, acesta mai spune: „Potrivit măsurătorilor efectuate de un grup de specialiști francezi, coeficientul de ionizare negativă din zonă este de zece ori mai mare decât cel existent în punctul de cădere al apelor de la Cascada Niagara sau cel al unor celebre stațiuni elvețiene"[2]. Cu alte cuvinte, la Poiana Mărului este de 10 ori „mai bine" decât la Cascada Niagara sau decât în Elveția. Calitatea aerului ionizat devine astfel o „unitate de măsură a gradului de apreciere a zonei"; măsoară satisfacția pe care o oferă din punct de vedere olfactiv, un peisaj de munte sau de mare (unde vorbim despre aerosoli, adică tocmai acești ioni negativi).

---

1. La granița dintre SUA și Canada.
2. În ziarul *Ziua de Vest*, 6 septembrie 2011.

Ionizarea aerului nu este o descoperire recentă, ionii atmosferici existând în atmosferă încă de la formarea Pământului, în vreme ce natura menține o rezervă constantă a acestora prin influența vântului, fulgerelor, ploii, vegetației, radiațiilor cosmice și solare etc. Dumnezeu știe cum să mențină un raport benefic între concentrația de ioni negativi și cea a ionilor pozitivi. În condiții atmosferice normale precum cele întâlnite în aerul „de țară", concentrația ionilor negativi poate varia între 1 000 până la 4 000 de ioni pe cm^3. Acesta ar fi *aerul curat*. În interiorul clădirilor, unde schimbul de aer este nesatisfăcător, ionii negativi din aer pot atinge concentrații foarte scăzute de circa 50 de ioni/cm^3[1].

Același aer ionizat este regăsit și în saline: Târgu Ocna, Cacica, Praid, Slănic Prahova. Demne de menționat sunt și beneficiile aerului de salină: tratează bolile respiratorii, astmul bronșic, sinuzitele și rinitele. Efortul fizic făcut în aerul de salină întărește imunitatea, favorizează reglarea greutății corporale, conferă o stare de vioiciune. Toate acestea sunt lucruri naturale pe care Dumnezeu ni le-a lăsat pentru ca noi să avem parte de bucurie și de sănătate. Și da, țara noastră ni le oferă din belșug.

Ce presupune ionizarea?

Prin intermediul radiațiilor cosmice sau al emanațiilor radioactive din pământ sau din aer, dintr-o moleculă de gaz se desprinde un electron. Acesta se va combina cu o moleculă vecină, transformându-se în ion negativ, ceea ce a rămas din moleculă devenind în mod automat ion pozitiv. Fenomenul ionizării ține, așadar, de faptul că moleculele diferitelor substanțe existente în aer pierd sau câștigă o sarcină electrică, ionii rezultați fiind în esență particule aeriene purtătoare de sarcini electrice pozitive ori negative.

1. Adică doar 1-5% din calitatea aerului proaspăt de munte. Nu este de mirare că ne simțim obosiți de muncă și de viața din oraș (n.a.).

În aerul liber, concentrația de ioni ușori este de 10/cm^3 de aer. Această concentrație poate scădea foarte mult prin încălzirea aerului și prin condiționarea sa. Astfel se produce reducerea ionilor negativi din aer deoarece pereții conductelor aparatelor, aripioarele ventilatoarelor, învelișurile metalice și zidurile camerelor neutralizează acești ioni. Așa se explică de ce multe persoane simt disconfort folosind aparatul de aer condiționat.

Aerul de munte conține în schimb între 800 și 1 500 de ioni negativi/cm^3, în vreme ce la câmpie această concentrație ajunge la 400, iar în orașe coboară spre 150. În interiorul localurilor atinge o valoare de doar câțiva ioni/cm^3 de aer.

Sunt studii care arată faptul că ionii negativi, *„vitaminele aerului*" cum mai sunt numiți, au o multitudine de efecte foarte bune; este ceea ce îi atrage pe oameni să își petreacă vacanțele la munte sau la mare pentru „aerul curat" de aici:

1) Influențează organismul în privința longevității.
2) Favorizează trecerea oxigenului din aer, în sânge.
3) Influențează în mod pozitiv ritmul cardiac și pe cel respirator.
4) Influențează în mod pozitiv tulburările endocrine sau de metabolism.
5) Exercită acțiuni calmante asupra cortexului cerebral, facilitând somnul și relaxarea.
6) Stimulează producerea de serotonină (antidepresiv natural).
7) Întârzie și împiedică dezvoltarea bacteriilor și virusurilor.

Viața simplă pe care o tot invocăm mai ales în ultimul timp are în centru „codrul", așa cum a fost el gândit și înțeles de poeții naționali în poemele lor. Concluziile specialiștilor conduc spre zona de munte, acolo unde oamenii zâmbesc fără un motiv anume și

unde viața este molcomă și înțeleaptă. Sau spre mare, acolo unde la primele minute ale dimineții se prind aerosolii care întăresc imunitatea. Ionii negativi sunt prezenți din belșug în ambele locuri și ca urmare capacitatea mentală și spirituală a localnicilor acestor zone este crescută. *Viața simplă* ne face să realizăm că plimbările/călătoriile în alte țări, în care descoperim aceleași lucruri ca și la noi, nu-și au rostul decât în ceea ce privește o satisfacere a curiozității. *Viața simplă* presupune înțelegerea faptului că Dumnezeu ne-a lăsat harul Său la îndemână. Nu-i neapărată nevoie de efectuarea unui efort financiar pentru a ajunge la *bunătățile Domnului*.

> Cum văd eu lucrurile, astăzi omenirea s-a schimbat. Înainte era foarte greu de trăit, osteneală multă, nevoie, sărăcie, dar multă bucurie duhovnicească, simplitate, prostime sfântă. Astăzi sunt multe înlesniri, dar pentru că nu știm să le folosim după Dumnezeu, ne depărtează de El. E multă tulburare sufletească și nu mai este bucuria aceea simplă. Nu știu, dar așa văd eu lucrurile, s-a slăbănogit omenirea. „Stinsu-s-au iscodind iscodiri". Adică a pierit toată credința, toată simplitatea atunci când iscodești toate și toate pricinile. Singura noastră salvare este să ne întoarcem la simplitatea noastră, la prostimea noastră, ca să nu mai iscodim cu mintea toate și să ne pierdem credința.[1]

Întâlnim opinii similar și la alți părinți îmbunătățiți; Cuviosul Paisie Aghioritul leagă în mod direct neliniștea umană contemporană de abaterea acestuia de la *viața simplă*. Faptul că intrăm în vria cumpărăturilor din ce în ce mai elaborate, a telefoanelor, mașinilor, apartamentelor din ce în ce mai bune/scumpe, toate acestea nu ne asigură un confort sporit. Nu ne conferă odihnă sau bucurie (alte necesități fundamentale). Dimpotrivă: ne produc neliniște și anxietate.

---

1. Starețul Dionisie, *Duhovnicul de la Sfântul Munte Athos*, Editura Prodromos, 2010.

> Mirenii spun: fericiți sunt cei care trăiesc în palate și au toate înlesnirile. Însă fericiți sunt cei care au izbutit să-și simplifice viața și s-au eliberat din lațul acestui progres lumesc al multor înlesniri sau mai degrabă al multor greutăți și au scăpat de acest stres înfricoșător al vremii noastre de azi. Dacă omul nu își simplifică viața se chinuiește. În timp ce dacă și-o simplifică, nu va avea acest stres (...). Oamenii de astăzi nu cunosc această bucurie a călugăriei. Ei cred că nu trebuie să trăiești în lipsă, ca să nu te chinuiești. Dacă oamenii ar gândi puțin mai călugărește, dacă ar trăi mai simplu, ar fi mai liniștiți.[1]

Viața simplă este în strânsă legătură cu textul de la Matei 6.33, unde se vorbește despre căutarea, înainte de toate, a Împărăției lui Dumnezeu. Acționând în acest fel, nimeni nu va mai putea da prilej ispitei să-l cuprindă și să piardă harul Duhului care locuiește în el.

e) Apa

După cum am arătat mai sus, ionii negativi sunt responsabili inclusiv de calitatea apei – „apă vie" cum se zice pe la noi. Această apă a basmelor românești are calități absolut fantastice. Învie animalele, dă putere, adună la un loc trupurile dezmembrate, potolește nevoile trupului ș.a. Cum în general *apa vie* se află în zone greu accesibile este de înțeles că această apă este de dorit în comparație (vezi *Făt-Frumos din lacrimă*) cu apa normală.

Să mergem mai departe.

Atât aerul, cât și apa sunt supuse ionizării. Apa ionizată negativ se numește și apă alcalină, iar despre alcalinitate și aciditate am mai discutat. Termenul de *apă alcalină* este o denumire folosită pentru a descrie modelul ideal de apă, așa cum a fost creat el de Dumnezeu.

---

1. Cuviosul Paisie Aghioritul, *Cu durere și dragoste pentru omul contemporan*, Editura Evanghelismos, București, 2012.

La un nivel al pH-ului cu valori cuprinse între 8 și 10, apa ionizată alcalină va avea de până la 100 de ori mai mult oxigen decât apa neutră, fiind complet lipsită de acid sau de alte substanțe toxice.

Este interesant de reținut faptul că în literatura de specialitate, apa ionizată are mai multe denumiri: „microapă", „apă hexagonală", „apă structurală", „apă redusă", „apă minerală ionizată", „apă ușoară", „apă vie", „apă antiîmbătrânire", „apă oxigenată", „apă energizată" etc.

O reorganizare internă a moleculelor s-a observat și în apa sfințită, în agheasmă. Cercetătorii ruși afirmă că sfințirea apei nu face altceva decât să o așeze într-o stare normală, moleculele sunt „întregi", în conformitate cu formulele chimice.

Preotul Mihăiță Popa în cartea sa *Îndrumar pentru restabilirea sănătății* vorbește despre această reorganizare a materiei prin harul Duhului Sfânt care lucrează prin preot la sfințirea materiei (fie că e vorba de apă, ulei sau alte lucruri din viața creștinului):

> Sfințirea apei înseamnă aducerea ei la starea inițială, așa cum o crease Dumnezeu la început, când era apă vie, sfântă și nealterabilă. Dar după căderea omului în păcat a început alterarea și pierderea calității de apă vie. Preotul nu face decât să-i redea apei actuale, ale cărei molecule se mișcă dezordonat (mișcarea Browniană), nealterabilitatea – stare în care mișcarea moleculelor este ordonată și ritmică.[1]

Mai trebuie adăugat că materia vie, organică conține apă în proporție de 70-90%. Dată fiind importanța atât de mare a apei în natură, preocuparea vizavi de *apa vie* nu este oare prea limitată?

---

1. Pr. Mihăiță Popa, *Îndrumar pentru restabilirea sănătății*, Editura Evanghelismos, București, 2009, p. 157

Sau poate fi considerat un atentat la ultimele resurse oferite în mod gratuit omului, de către Dumnezeu? Apa și aerul sunt gratuite, apa iese izvorăște din pământ, iar aerul este filtrat de păduri, de copaci și plante.

Oare nu cumva societatea vrea să ne convingă de faptul că ne autodistrugem dând dovadă de ignoranță, iar problemele existenței să ni se evidențieze negativ în mod injust? Scopul ultim nu cumva este acela de a fi nevoiți să scoatem mai mulți bani și să plătim pentru o viață mai bună[1]? Dumnezeu a făcut toate lucrurile bune, iar apa, aerul, soarele și fericirea sunt și trebuie să rămână gratuite. Acest lucru trebuie înțeles cât se poate de bine și trebuie acționat în consecință.

✲

Pentru faptul că izvorăște din pământ, iar curgerea sa este pe suprafața pământului, eu prefer apa de izvor. Putem să îi verificăm calitatea verificându-i pH-ul folosind o hârtie de turnesol sau un pH-metru. Se poartă multe discuții și se inițiază nenumărate dezbateri pe tema apei pure, apei ionizate, apei alcalinizate, apei filtrate prin osmoză inversă etc. Eu vin și afirm că oricine încearcă să vândă ceva (orice), la un moment dat va minți.

1. Viața mai bună este făurită de această dată de Omul nou, de supraomul modern care dispune de toată tehnica necesară reparării „naturii stricate". În tot acest proces ni se inoculează ideea că noi suntem vinovați pentru că noi suntem cei care strică. Noi însă, oamenii simpli, nu am făcut decât să trăim așa cum ni s-a arătat, cum ni s-a prezentat viața la un anumit moment. Nu putem acuza oamenii că au poluat planeta cu mașinile pentru că ei nu au făcut decât să folosească autovehiculele puse în vânzare în acel moment și au răspuns unei oferte legale. Nu e ca și cum au intenționat să aducă o vătămare planetei.

De exemplu, o apă de o calitate superioară este cea din picăturile de rouă. Un lichid foarte bun pentru consum este sucul natural de fructe sau de legume (efectiv stoarse), discutându-se în acest caz despre „viul" din fructe sau legume care trece ca atribut în proprietatea lichidului. Căutați să vă alegeți sursa de apă pentru că este deosebit de importantă pentru sănătatea voastră psihică și fizică.

Omul în schimb poate să trăiască foarte bine mulți ani, chiar dacă bea apă sărăcită în nutrienți, pentru că nu apa în sine (și nu mâncarea în sine) îi ține pe oameni vii, ci puterea lui Dumnezeu. Însă este important să știm adevărul și să conștientizăm ce anume introducem în trup, în templul Duhului Sfânt. Dacă ne protejăm sănătatea de tineri, evităm suferința la vârste mai înaintate, evităm spitalizări și cheltuieli inutile cu tratamente și medicamente. Adevărul conform căruia apa este lăsată de la Dumnezeu spre spălarea suferințelor noastre trupești și sufletești, ne face liberi. „Frica de Dumnezeu lungește zilele" (Pildele lui Solomon 10.27).

✲

Trebuie să avem grijă în ce privește sursa de apă potabilă. În general, apa de la robinet suferă un proces de clorinare pentru a fi „curățată" de impurități și bacterii. Simțurile omului nu-l înșală când simte că apa de la robinet „nu este bună" și preferă o altă sursă. Medicul american Joseph M. Price a studiat această problemă a apei clorinate și a scris o carte, *Coronaries/Cholesterol/Chlorine*[1], în 1969. După șapte luni în care a hrănit câteva găini cu apă clorinată, toate au dezvoltat ateroscleroză, în timp ce găinile care au băut apă pură nu s-au îmbolnăvit deloc.

1. Joseph M. Price, MD, *Coronaries/Cholesterol/Chlorine*, 2008, varianta electronică.

✲

Mai apare o chestiune care trebuie lămurită aici: setea.

„A fi însetat" constituie o necesitate umană capitală. Omul fără apă nu rezistă decât câteva zile. În această nevoie intensă, Domnul Hristos ne cheamă la apa vieții, cea care răcorește sufletul uscat de dor divin. „Că au săturat (Dumnezeu) suflet deșert și suflet flămând au umplut de bunătăți" (Psalmul 106.9). Cum foamea și setea sunt stări capitale în fața nevoilor impetuoase din timpul vieții și, finalmente, în fața morții, omul caută să și le împlinească negreșit. Toți scriitorii bisericești și teologii folosesc metafora aceasta a setei și a foamei pentru a sublinia nevoia absolută de Dumnezeu, o nevoie care – în lipsa satisfacerii – conduce sigur spre moarte. Apa este așadar satisfacerea unei nevoi absolute, iar apa vieții cu atât mai mult survine ca o împlinire deplină și desăvârșită. „Mântuitorul ne îndeamnă să ne bucurăm când postim, pentru că postul se realizează ca semn al foametei și al setei după Dumnezeu"[1].

✲

Pământul este în contact permanent cu apa, însă sunt esențialmente diferite. Apa este compusă din aer (gaze, Hidrogen și Oxigen), însă pământul este doar... pământ. Din acest motiv apa este purificatoare, pentru că reprezintă ceea ce este mai bun atât din cer (aer), cât și din pământ.

Apa este liantul dintre cer și pământ. Leagă norii de pământ prin ploaie, astfel încât ionizează și aerul, și apa.

---

1. Patriarhul Daniel, *Foame și sete după Dumnezeu*, Editura Basilica, București, 2008.

Alte cercetări mai recente arată că apa mărilor și oceanelor este sărată tocmai pentru a transporta energia (electrică) a planetei și pentru a lega pământul de cer (clorura de sodiu dizolvată în apă are proprietatea de a transforma lichidul inițial într-un foarte bun conducător de energie electrică în detrimentul apei pure care nu conduce energia electrică deloc). În acest context putem înțelege Pământul întreg ca un sistem extrem de bine construit cu legături profunde între pământ, aer și cer – apa fiind mijlocul de înfăpturire practică a acestei legături.

f) Pâinea

„Și Iisus le-a zis: Eu sunt Pâinea vieții; cel ce vine la Mine nu va flămânzi și cel ce crede în Mine niciodată nu va înseta" (Ioan 6.35).

✲

Am discutat mai sus despre nevoia de pâine și faptul că acest aliment este obligatoriu în viața creștinului, întrucât pâinea este cea care a fost binecuvântată[1] și oferită oamenilor pentru a o împărți spre a Sa pomenire. Pâinea este un aliment de bază și nu trebuie eliminat (cel puțin după ce am înțeles și apropriat acest adevăr) din meniul nostru. Singura problemă este alegerea corectă a unei pâini adevărate, pure și de calitate.

După cum recomandă specialiștii[2], dar și după cum am ajuns să înțeleg acest aliment, pâinea trebuie să fie obligatoriu din grâu

1. Pâinea este alimentul care a fost învrednicit de Dumnezeu să reprezinte pentru noi chipul Trupului Mielului (n.a.).
2. Prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi (n.a.).

integral, adică din măciniș integral de grâu. Grâul este bun în totalitatea sa, tot bobul reprezentând viață, nu doar miezul sau o anumită parte.

Pâinea a fost dintotdeauna un aliment binecuvântat; în mediul rural gospodinele sunt obișnuite să facă semnul crucii pe pâine sau să modeleze și o cruce din aluat pe deasupra. Din nefericire, la un moment dat în istorie[1] au apărut categorii ale pâinii: „pâine neagră" și „pâine albă", invenție ce a ajunsă să dividă spiritul pâinii.

În tradiția românilor, grâul a fost întotdeauna o prezență plină de simboluri. La naștere – se pune grâu în prima scaldă a copilului; la nuntă – în semn de belșug, se aruncă boabe de grâu asupra mirilor; la înmormântare – coliva constituie pomana tradițională, ofrandă pentru iertarea păcatelor. Acum, în lumea modernă, făina este categorisită de asemenea după criterii precum puritate, adică gradul de „cenușă" pe care o produce prin ardere. Tipizarea făinii reprezintă conținutul de cenușă (%) din arderea completă multiplicat cu 1 000. Cea mai „neagră" făină este cea de 1 750 și cea mai albă și fină, 480. Făina 480 e totuna cu cea 000, celebra expresie „trei nule".

1. Făina 000 este excelentă pentru aluaturi pufoase și ușoare de patiserie.
2. Făina 480 (sau 450) este o făină fină, folosită tot în patiserie.
3. Făina 550 este o făină mai dură decât primele două, bună pentru aproape orice aluat: de la cele de prăjituri, biscuiți,

1. Sunt informații că făina a fost categorisită în sortimente în anul 1886 (n.a.).

brioșe până la cele de pâine și chiar și în produse de patiserie cum sunt aluaturile de tarte, foi de plăcintă, croasanți.

4. Făina 650 are un conținut mai mare de gluten și este ideală pentru aluaturi elastice care au nevoie de dospire: pâine, pizza, *focaccia*.
5. Făina tip 1 250 sau 1 350 reprezintă făină neagră.
6. Făina de tip 1 750 – făină dietetică.

Numerele de pe ambalaj reprezintă, de fapt, un indiciu privind valoarea nutrițională a produsului. Cu cât numărul este mai mare, cu atât făina se apropie de cea integrală care este mai sănătoasă.

Academicianul Ovidiu Bojor (și nu este singurul) afirmă că proteinele necesare unei bune funcționări a creierului sunt preluate din cereale, din grâu. Suntem obișnuiți să asociem proteinele cu carnea, însă iată că specialistul român confirmă ceea ce intuiam; pâinea (împreună cu apa) este suficientă pentru a hrăni eficient viața[1]. Observăm din nou o întoarcere la o viață simplă despre care am mai discutat, acel stil de viață care din varii motive este eliminat din posibilitățile noastre de trai. Trebuie spus că principalii constituenți cunoscuți ai grâului sunt sărurile minerale și elemente catalitice – calciu, magneziu, sodiu, potasiu, clor, sulf, siliciu, zinc, mangan, cobalt, cupru, iod, arsenic, grăsime fosforată, amidon, vitaminele A, grupul B, E (în germenii de grâu), K, D, PP, fermenți, diastaze, acizi grași polinesaturați, antioxidanți, pigmenți vegetali, fitohormoni, glicozizi, alcaloizi, taninuri. Vorbim așadar despre o varietate foarte mare de nutrienți, iar aici nu este vorba de „doar pâine", ci de mult mai mult.

1. Mă refer aici mai ales în posturile prelungite doar cu pâine și apă, posturi care după cum se vede nu le afectează starea de sănătate postitorilor, din contră (n.a.).

Personal folosesc făină cumpărată de la o moară în care am încredere că îmi vinde ceea ce susține și nimic altceva în plus. Cumpăr o făină 1 350 pe care o amestec cu tărâțe (hoaspă) în proporție de 3:1. Rezultă o pâine de casă neagră care satisface cerința de integralitate și conține suficiente fibre care ajută digestia. Această pâine are atâția nutrienți încât este de ajuns consumul a două felii obișnuite la o masă pentru a sătura. Această pâine nu conține nimic altceva decât făină, apă, sare și drojdie. Nu îngrașă, este delicioasă și are un miros fantastic, caracteristici aflate în partea diametral opusă când vine vorba de pâinea feliată, vândută în comerț. Bineînțeles este făcută în casă, ca majoritatea lucrurilor pe care dorim să le facem bine, să le insuflăm „adevărul nostru", să punem în ele ceea ce știm că este bun.

Pâinea, ca și mâncarea în general, trebuie privită cu foarte mare responsabilitate pentru faptul că este un aliment de bază al vieții. Neglijarea acestor aspecte prin alegerea lor aleatorie și inconștientă ne fac direct responsabili de starea noastră de sănătate. Omul nu mai poate spune „am răcit", „sunt bolnav", ci trebuie să articuleze, „m-am răcit", „m-am îmbolnăvit singur".

Repet: o atenție sporită la alimentație ne ferește de boli (nu printr-o metodă mistică), ci prin atenția acordată substanțelor ingerate și ne face răspunzători de binele adus asupra noastră. Știm de ce ajungem să fim într-un anumit fel. Când înțelegem adevărul despre mâncare și anume că Dumnezeu a făcut toate alimentele bune, însă goana după profit (industrializarea domeniului alimentar) a stricat calitatea acestora și ne-a impus noi categorii inutile (lapte gras/dietetic etc.), lucru care ne-a complicat și mai mult viața – atunci vom face pași spre eliberare: ne vom prepara singuri pâinea, vom căuta surse de apă necontaminată, vom fi mult mai atenți la meniul zilnic.

Toate acestea pentru că am aflat adevărul: goana unora după profit poate strica sănătatea omului care este chip al Domnului Iisus Hristos.

g) Plantele medicinale

Cum să nu fie Ortodoxia „holistică" din moment ce Dumnezeu a făcut lumea în așa fel încât omul să o stăpânească? Înainte de a-i crea femeia, Dumnezeu îl lăsa pe om să-și caute partener potrivit printre creaturile Domnului.

> Și Domnul Dumnezeu, Care făcuse din pământ toate fiarele câmpului și toate păsările cerului, le-a adus la Adam, ca să vadă cum le va numi; așa ca toate ființele vii să se numească precum le va numi Adam. Și a pus Adam nume tuturor animalelor și tuturor păsărilor cerului și tuturor fiarelor sălbatice; dar pentru Adam nu s-a găsit ajutor de potriva lui (Facerea 2.19-2).

Vedem deci că Pământul este pentru om. Omul este cel care chiverniseşte toate cele de pe pământ și cel care le-a „numit" inițial, adică le-a cunoscut, nu-i sunt străine. Cele făcute de Dumnezeu fiind „bune" au în acest sens al „binelui" și un scop „bun". Este de presupus, fără a specula în van, faptul că fiecare animal, fiecare plantă este „bună" în sensul total al cuvântului.

Să mergem mai departe.[1]

Până acum un secol, îngrijirea bolnavilor și arta de a vindeca cu ierburi se mai afla încă sub tutela bisericii. Oamenii cărora li se încredința vindecarea sufletului deveneau responsabili și de vindecarea

1. *Apud*: informațiile următoare provin din articolul „Leacuri păstrate în mănăstiri", *Monitorul Expres*, 27.11.2012.

trupului (era de la sine înțeles, nu ca astăzi, când le regăsim ca elemente fundamental distincte). Bisericile creștine au preluat această tradiție. Preoții, călugării și maicile alinau și suferințele trupului. Ei studiau funcțiile organismului și cauzele bolilor, elaborând metode de vindecare dintre cele mai diverse. Traduceau, transcriau și puneau în practică rețete aparținând altor culturi, dar acumulau experiență și din terapiile practicate de ei înșiși. În special, călugării s-au îngrijit de trebuințele sufletești ale omului, pe care l-au înțeles și l-au sprijinit moral, dar căruia i-au oblăduit și rănile fizice. În medicina monastică, diagnosticul se punea după înfățișarea pacientului, după gesturile sale și după felul cum vorbea. Citeau boala în ochi, pe chip, în „încărcătura" limbii, în mirosul corporal. Înainte de a consulta bolnavul, călugării se rugau pentru purificarea lor proprie și pentru ca bunul Dumnezeu să-l ajute pe cel aflat în suferință. Astfel, pacientul era vindecat prin puterea lui Dumnezeu, dar și prin propriile forțe, regăsindu-și echilibrul și armonia. Bineînțeles, călugării nu cereau plată pentru serviciile lor medicale, deoarece Iisus Hristos i-a vindecat pe suferinzi fără să le ceară nimic în schimb.

În afară de plante medicinale, călugării terapeuți foloseau ventuzele, lăsatul de sânge, terapia cu apă, băile și cataplasmele. În plus, călugării, ca niște medici moderni, recomandau o alimentație adaptată fiecărui bolnav în parte și, nu în ultimul rând, un regim de viață sănătos. Fiecare mănăstire avea o grădină cu plante medicinale. Călugării le îngrijeau, le recoltau, le uscau și le depozitau în farmacii uriașe, iar din ele preparau ceaiuri, licori sau alifii. Țăranii le aduceau și ei ierburi de leac, peste care, atunci când le culegeau, rosteau Tatăl Nostru, așa cum îi învățaseră călugării, pentru ca ierburile să fie cât mai curate și cu putere de tămăduire mai mare. Adesea, preparatele aveau în ele și șapte ingrediente

miraculoase, adică exact numărul zilelor în care și-a desăvârșit Dumnezeu creația[1].

Călugării folosesc cu predilecție acele plante tămăduitoare care sunt pomenite și în Biblie. Scorțișoara „mirositoare" apare de mai multe ori menționată în Sfânta Scriptură. Astăzi știm că uleiul esențial de scorțișoară este antidiareic, antimicrobian, astringent, imunostimulator și are efecte benefice în afecțiuni respiratorii, genito-urinare, în tratamentele stomatologice. Din anul 2002, spre exemplu, uleiul de scorțișoară se folosește ca ingredient la prepararea Sfântului și Marelui Mir. Cedrul, arborele cel mai lăudat, pomenit în Biblie de 75 de ori, ne dă un ulei cu proprietăți antiseptice pentru căile respiratorii. Este antiseboreic, expectorant, mucolitic, sedativ nervos și stimulent tonic. Isopul, cu miros aromat plăcut, este folosit în răceală, bronșită, gripă, angină, răni, dermatite, furuncule, guturai alergic, negi, papiloame, bătături. Pomenit în Psalmii lui David, isopul este un remediu excelent în tratarea bolilor de plămâni. Acționează, de asemenea, ca un foarte bun purificator al sângelui, având efect asupra vaselor capilare prin scăderea fragilității acestora, planta fiind foarte bună și în tratamentul bolilor de ficat, în hepatite, leucoree, amenoree sau reumatism cronic. În cazul tulburărilor gastrice sau balonare este utilă tinctura de isop.

1. Totul are un simbolism pentru că totul participă la Creație. Nimic în creație nu este „mic" sau „insignifiant" sau prea puțin important. În creație, cel mai slab și mic om este cel mai mare, cel mai sărac este cel mai bogat, copilul este preferat de Dumnezeu. Astfel, nu există niciun fel de segregație în Lumea Domnului. Totul și orice are un sens și un rost. Fiecare plantă, animal are „o variantă a sa" asupra lumii. Dacă are un rost mic în sine, asta a fost pentru că trebuia să dea valoare altuia mai mare, unui scop superior. Nu înțelegem simbolismul la modul absolut că nu trebuie să călcăm un fir de iarbă, însă simbolismul moderat în înțelepciunea Domnului ne face să înțelegem că „totul" ce există, există pentru că trebuie și are mai devreme sau mai târziu un scop.

Pentru arsuri la stomac și gaze intestinale se consumă două-trei pahare pe zi de macerat la rece, înainte de mesele principale.

Fără a lungi prea mult o discuție despre un subiect bine cunoscut spun eu, vom lăsa cititorul să înțeleagă faptul că de secole călugării și preoții învățați s-au ocupat cu tratarea omului „ca întreg", trup și suflet. Abia în aceste zile din urmă, când specialitățile medicinei se ocupă cu specificități și nu cu holisme, abia acum am rămas infirmi de cunoștințele vechilor călugări care știau să trateze eficient o nevroză, ori un bărbat care și-a părăsit în suferință familia.

Dar în ideea în care lucrurile făcute de Dumnezeu sunt bune, El a lăsat să crească plante care sunt potrivite pentru a trata o anumită boală sau afecțiune. Astfel, fiecare om își poate ajuta propria sănătate, dacă va culege, va folosi cu grijă și la timp plante din „farmacia Domnului".

Fitoterapeutul Ovidiu Bojor a arătat în cartea sa *Plante și miresme biblice. Hrană pentru suflet și trup* că a identificat menționate în Vechiul și Noul Testament nu mai puțin de 90 de plante și ierburi. Fie că este vorba de mâncare, fie de anumite plante la care se apela în cazuri de calmitate, fie că unele indicau prezența răului, ierburile erau folosite la scară largă de creștini și iudei.

> La terminarea cărții despre plantele și miresmele biblice ne-am dat seama cât de puțin cunoaștem despre tainele plantelor. Despre „sufletul" plantelor ascuns în substanțe active, despre marea lor capacitate de dăruire, despre sacrificiul lor suprem dau seamă cuvintele unuia dintre martirii romani (Monseniorul Vladimir Ghika) întru credință: „Florile merg atât de departe cu bunătatea lor încât parfumează mâinile celor care le strivesc.[1]

1. Ovidiu Bojor, Dumitru Răducanu, *Plante și miresme biblice, hrană pentru suflet și trup*, Editura Fiat Lux, București, 2004.

III. Receptorii hranei în om

a) Sistemul gastrointestinal

Îmi este destul de clar că pentru a beneficia de o viață trupească sănătoasă trebuie să existe o armonie între trup – mâncare – energie.

Pentru ca hrana să aibă gustul pe care l-a lăsat Dumnezeu, omul trebuie să-l simtă. Omul trebuie să învețe să guste, să miroase și să simtă hrana, fructele, legumele, toate cele făcute de Dumnezeu pentru el. Omul trebuie să mănânce ca să se hrănească atât fizic cât și spiritual deopotrivă, însă acest lucru se poate face doar prin conștientizarea actului. Această conștientizare se face doar în momentul în care gustul, mirosul, simțurile în general recunosc anumite gusturi și mirosuri ale mâncării ca fiind autentice. Pentru a se face această „recunoaștere", adică autentica cunoaștere, omul trebuie să se curețe de neputințele trupești care-l împiedică să simtă caracteristicile reale ale lucrurilor.

Trebuie evitate anumite produse alimentare și să se renunțe la o serie întreagă de obiceiuri care ne „îngroașă simțurile". Receptorii noștri trebuie „să înțeleagă" ceea ce li se comunică. Mai jos avem o serie de sfaturi pentru „curățarea" simțurilor.

- Evitați zahărul și produsele pe bază de zaharuri.
- Nu mâncați mâncăruri procesate sau conservate.

- Consumați puțină sare și evitați condimentele, grăsimea și produsele prăjite.
- Doar făina integrală poate fi consumată în produse, alte făini trebuie evitate.
- Nu mâncați fast-food; evitați carnea.
- Evitați cofeina și produsele acidulate cu cofeină.
- Nu consumați alcool de niciun tip.
- Nu fumați și nu consumați droguri.

În afară de aceste sfaturi alimentare trebuie să fiți în acord cu Dumnezeu, cu natura și cu sine. Pentru a curăța trupul și pentru ca el să aibă o înțelegere mai bună a hranei pe care o primește, atât organele intrării cât și cele ale eliminării trebuie îngrijite.

Unii recomandă clisme din când în când pentru a elimina materiile toxice (pesticide, metale grele etc.) mai repede din colon. Pentru a ține rinichii în stare bună trebuie consumate multe fluide; pentru a avea plămânii curați – trebuie ca dormitorul sau camera de zi să fie aerisită cât mai des. Pentru a curăța pielea este recomandat dușul zilnic.

Stomacul

Folosirea masivă a condimentelor deranjează stomacul și creează o sete care poate fi satisfăcută cu greu de mâncare; acestea pot duce la comportamente alimentare compulsive, iar condimentele în exces cauzează boli.

Să nu consumați mâncare sau băuturi care sunt prea fierbinți sau prea reci. Ambele extreme deranjează stomacul și slăbesc sistemul digestiv.

Este dificil pentru creier să-și facă treaba în mod corespunzător atunci când trupul consumă multă energie cu sistemul digestiv. Nu mâncați în grabă, ci hrăniți-vă încet și cu bucurie în suflet, cu inima plină de mulțumire pentru bunătățile pe care ni le-a dat Dumnezeu. Nu vă apucați imediat după masă de lucruri complicate. Faceți exerciții moderate și oferiți-i timp stomacului să-și înceapă treaba. Stomacul și așa ar trebui să se odihnească timp de o oră sau măcar o jumătate de oră, însă nu trebuie să vă întindeți, ci trebuie să fie o odihnă moderat-activă.

Mâncarea crudă este bună, însă este nevoie ca trupul să fie hrănit și cu mâncare caldă. Doar mâncarea rece face ca trupul să consume multă energie ne-necesară pentru a încălzi bolul alimentar, energie care ar putea fi consumată în digestie. Este de mare ajutor să mâncăm cât mai puține feluri de mâncare la o masă, iar această masă trebuie făcută cu mulțumire. O inimă senină și plină de bucurie ne va ajuta la digestie. Meniurile preparate simplu vor fi mai nutritive; mâncarea foarte variată este o invitație la lăcomie și – implicit – la uitarea smereniei și a gândului simplu la Domnul Hristos.

Supraalimentația deranjează stomacul și slăbește toate organele care se ocupă de digestie. Prea multa energie vitală este consumată în încercarea de a digera atât de multa hrană. Efectele imediate sunt durerea de cap, indigestia, dureri și stoparea temporară a digestiei. Cel mai bine este să nu lăsați să treacă de buze niciun fel de produs care ar putea să vă afecteze viața și sănătatea. Studiați zilnic, după fiecare masă, efectele mâncărurilor asupra propriului organism; alegeți ceea ce vă face să vă simțiți bine.

Sunt prea mulți oameni care-și fac griji pentru hrana ingerată (mai ales în curele de slăbire, oamenii tind să considere hrana vinovată

pentru felul inestetic în care arată ei înșiși). Mâncați însă cu voioșie, în sensul de mulțumire adusă lui Dumnezeu pentru toate bucatele. Faceți tot ceea ce puteți mai bun și apoi plecați la lucru știind că El vă va da ceea ce este mai bun. Dacă trăiți într-o frică continuă pentru faptul că mâncarea vă va face rău este foarte posibil chiar să se întâmple acest lucru.

Cerealele sunt o binecuvântare de la Dumnezeu. Când mâncați cereale și legume – vă obțineți hrana „de la prima mână"; însă atunci când mâncați carne, consumați hrană „second hand". Credem că nevoile trupului pot fi mai bine împlinite și forța musculară menținută și fără „ajutorul" cărnii.

Pentru sănătatea stomacului:

- Evitați excesul de oțet, glutamatul monosodic, „E"-urile – toate acestea supără stomacul și încetinesc digestia.
- Renunțați la alcool, cafea, țigări.
- Consumați ceai de mușețel, ghimbir și mentă.
- Consumați felii de lămâie crudă.
- Mâncați iaurt simplu pentru a ajuta pH-ul stomacului.
- Evitați gustările târzii. Vârful de secreție al acizilor stomacali este miezul nopții. Puteți înrăi acizii stomacali și vă puteți trezi apoi cu dureri de stomac.
- Dacă durerile stomacale sunt cronice, însă nu sunt asociate cu alte simptome precum diareea, stările de vomă sau pierderea în greutate, cea mai probabilă cauză este anxietatea (stresul).

Ficatul

În „legătură directă" cu stomacul se află ficatul. Dacă stomacul primește hrana în trup, funcția de ajutorare, de stingere a toxicității alimentelor și de imunizare a trupului ca urmare a alimentației revine ficatului. Nu este o întâmplare că ficatul este și „mâna dreaptă" a stomacului, situate în imediata vecinătate. Interesant este faptul că Dumnezeu a făcut acest organ deși, acum mii de ani, nu se putea vorbi de poluare sau de factori externi care să intoxice omul, în modul în care se întâmplă astăzi. Mai mult, ficatul are capacitatea unică de a se reface, de a se restaura.

Principalele cauze ale îmbolnăvirii ficatului sunt:

1. Alcoolul: este unul dintre cei mai importanți factori care dăunează grav sănătății ficatului.

2. Zahărul rafinat: este considerat ca fiind mai nociv pentru ficat decât alcoolul. Potrivit specialiștilor, ficatul sintetizează mai greu o doză de suc carbogazos, decât una de bere. Consumul de zahăr rafinat este asociat cu creșterea riscului de boli grave la ficat.

3. Grăsimile „trans": sunt utilizate în industria alimentară pentru a prelungi perioada de valabilitate a unui produs. Pe eticheta produsului le poți recunoaște după cuvintele „hidrogenat", „trans" și „parțial hidrogenat". Aceste produse dacă sunt consumate cu regularitate o perioadă lungă de timp ajung să facă rău ficatului, favorizând apariția anumitor dezechilibre și boli hepatice.

Alimente care sunt esențiale pentru ficat:

1. Verdețurile. Cea mai bună soluție pentru detoxifierea ficatului constă în consumul verdețurilor de toate felurile. Legumele

cu frunze verzi pot să fie incluse în salate, peste tocănițe sau stoarse împreună cu o lămâie pentru a obține un suc verde.

2. Sfecla roșie. Este bogată în flavonoizi care îmbunătățesc funcțiile hepatice. Poți să o consumi în stare crudă în diverse combinații de salate sau să bei suc proaspăt stors de sfeclă diluat cu puțină apă.

3. Grefe. Sucul proaspăt stors de grefe ajută ficatul să elimine toxinele din corp. De asemenea, grefele au un conținut bogat în vitamina C și proprietăți antioxidante.

4. Usturoiul. Conținutul ridicat de alicină și seleniu face din usturoi un aliment benefic pentru sănătatea ficatului. Consumat în stare naturală ajută la foarte multe afecțiuni și previne apariția altora. Problemele de ficat sunt printre afecțiunile tratate de usturoi pe lângă ateroscleroză, cancer, boli contagioase, gaze, probleme cu inima, tensiune, indigestie, paraziți, reumatism, ulcere și sinusuri înfundate.

5. Ceaiul verde. Conține catechine, substanțe recunoscute pentru îmbunătățirea funcțiilor hepatice.

6. Turmericul (Curcuma). E o combinație blândă între aroma de ghimbir și portocale, cu o ușoară tentă amăruie. Însă pe lângă faptul că dă mâncărurilor o culoare frumoasă și o aromă care se potrivește în multe combinații, are și importante beneficii asupra sănătății. Turmericul este o plantă înrudită cu ghimbirul care este recomandată din vechime pentru efectele ei benefice pe care le are asupra organismului. Are proprietăți anticancerigene, antiinflamatorii și este un puternic antioxidant. Consumul de turmeric (curcuma) are un efect benefic asupra circulației sanguine, previne apariția cheagurilor de sânge și accelerează procesul de detoxifiere, stimulând funcțiile vezicii biliare (fierea). Este un stimulent natural pentru detoxifierea ficatului.

Colonul

Traseul bolului alimentar începe în gură unde acesta se formează în amestec cu saliva. Apoi urmează esofagul și stomacul. Aici sucul gastric (conținând acid clorhidric) descompune mâncarea. Din stomac urmează intestinul subțire și apoi, în final, intestinul gros. În acest din urmă organ are loc absorbția apei și a mineralelor neabsorbite anterior pe traseul bolului alimentar din sistemul digestiv. Colonul are o lungime între 100 și 150 cm.

Sunt mulți specialiști care susțin că, în timp, din cauza alimentației deficitare cu multe alimente antropizate și pline de „E"-uri, pe pereții intestinului gros se acumulează cantități mari de materii, parțial digerate și în stare de putrefacție, de descompunere, ce conțin foarte multe toxine. Acest depozit se acumulează pe parcursul întregii vieți. O persoană obișnuită acumulează în colon între 2,5 și 7,5 kg (sau chiar 11 kg la unii autori) de reziduuri. Acest mucus întărit pe pereții intestinului este cunoscut sub numele de placă de colon sau placă mucoidă.

Pentru a scăpa de această placă de colon, pentru a avea un tract digestiv curat, pentru a se face absorbția corect și eficient, pentru a nu mai avea ocluzii de orice natură în eliminarea substanțelor trebuie să menținem curat intestinul. Această curățare se face cu ajutorul alimentației atente și corecte, dar și a clismelor. Aceste proceduri se realizează în intimitatea propriei locuințe cu kituri de clismă achiziționate de la farmacie sau în cabinete specializate. În cazul în care se realizează acasă, lichidul folosit trebuie să fie pur (apă pură, distilată sau din sursă sigură, de izvor) și alcalin (pH-ul să fie în jur de 7,5). Pentru alcalinizare se poate folosi puțin suc de lămâie. Unii folosesc și clisme cu cafea (puțină cafea în apă).

Semnele colonului „intoxicat"

Primele semne ale detectării reziduurilor toxice din colon sunt durerile de cap, de spate, durerile musculare, articulare, apariția de pete pe piele, respirație și transpirație urât mirositoare, exces de gaze, balonare, diaree, constipație și stare generală de oboseală.

Clismele în clinicile specializate folosesc aparate speciale care introduc apă călduță în intestin prin rect și curăță în repetate rânduri intestinul. Medicii de la aceste cabinete susțin că această curățare atenuează sau chiar vindecă afecțiuni grave.

Hidrocolonoterapia este practic tot o formă a hidroterapiei (după Sebastian Kneipp) de care vom vorbi în altă parte în această carte. Această practică și-a găsit și contestatari.

„După părerea mea, astfel de proceduri sunt intervenții brutale, nefiziologice, care pot influența drastic ecosistemul colonic care este foarte sensibil", afirmă prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi.

Cazurile de intoxicații grave impun însă măsuri drastice.

b) Curățirea celor cinci simțuri. Sfântul Nicodim Aghioritul[1]

Pentru a putea „judeca" sau mai bine spus pentru a putea raționa această lume trebuie să o înțelegem. Este de maxim interes să înțelegem lumea pentru că aici ne trăim viața, aici ne clădim relațiile și aici ne întemeiem familia, lucrurile cele mai de preț pentru un individ. Cum putem însă înțelege această lume și, mai ales, cât de mult

1. Sfântul Nicodim Aghioritul (1749-1809) a fost un mare teolog și învățător al Bisericii Ortodoxe, reînnoitor al isihasmului, canonist, haghiolog și scriitor de poeme liturgice.

o putem înțelege? Cât ar trebui (ar fi necesar) să o înțelegem? Din cuprinderea mea asupra creatului observ faptul că trebuie să ne rugăm să înțelegem cât mai mult și cât mai bine întrucât numai așa vom putea înțelege cine suntem (cu adevărat), unde mergem și Cine este Dumnezeu. Dumnezeu nu este un oarecare dumnezeu, ci este Dumnezeul – Alfa și Omega, Făcătorul Cerului și al Pământului.

> Sunt evreu și Domnului Dumnezeului cerului mă închin – Cel care a făcut marea și uscatul (Iona 1.9).
>
> Ci legile Mele să le pliniți și așezămintele Mele să le păziți, umblând după cum poruncesc ele, că Eu sunt Domnul Dumnezeul vostru. Păziți toate poruncile Mele și toate hotărârile să le țineți, căci omul care le plinește va trăi prin ele: Eu sunt Domnul Dumnezeul vostru (Levitic 18.4-5).
>
> Să nu vă faceți idoli, nici chipuri cioplite; nici stâlpi să nu vă ridicați; nici pietre cu chipuri cioplite cu dalta să nu vă așezați în pământul vostru, ca să vă închinați la ele, că Eu sunt Domnul Dumnezeul vostru (Levitic 26.1).

Ce înseamnă oare să nu ne facem chip cioplit? Adică ce nu este Dumnezeu din ce ne-ar putea tenta să credem că este? Orice „este" aceea Nu este Dumnezeu! Acestea sunt chipurile cioplite! Dumnezeu întreit este Duh și trebuie închinat în Duh și Adevăr. Orice altceva este creație a lui Dumnezeu, ori este chip cioplit, creație a Omului. Deci nu este vrednic de închinare ci, poate, după caz, de laudă.

Revenind la discuția despre cele cinci simțuri, acestea trebuie să perceapă bine ceea ce Este și ceea ce Nu este Dumnezeu. Simțurile sale sunt corupte de dorințe, de patimi, de lume, de obișnuințe deșarte, de păcate. Ochii sunt plini de ură, de dorințe trupești, de invidie. Urechile vor să audă doar anumite cuvinte de laudă, ar vrea să primească doar cuvintele cele bine plăcute. Gura vrea să simtă

cele mai bune mâncăruri, să guste cele mai bune băuturi și – cel mai important – să mănânce cât de mult se poate. Simțul gustului este cel mai desfrânat dintre toate. Ni se înfățișează ca un salvator al omului și atunci când individul nu mai poate face altceva, vine acest simț și îl îmbie „măcar să mănânce puțin omul".

Simțul mirosului ne îndepărtează de oameni, îi judecăm după mirosurile pe care le emană, nici nu ne mai întrebăm de ce se întâmplă asta; simțul mirosului face legături rapide cu amintiri din creier și ne aduce în amintire imediat episoade plăcute din trecut. Simțul tactil se poate constitui este de asemenea în mare ispită. Atât pentru bărbat, cât și pentru femeie, multe păcate se săvârșesc pentru a alina poftele acestui simț. Atingerile, mângâierile, înfiorările pot fi și plăcute dacă sunt făcute la timpul lor și în sens binecuvântat, însă fără ajutorul lui Dumnezeu nu sunt decât ispite și pot conduce la o denaturare a sensului esențial al existenței umane. Dincolo de facerea în sine a actului se deteriorează sensul mental al actului și al purtătorului de act – al omului; tinerii pot să-și piardă încrederea în frumusețea sărutului dacă îl bagatelizează.

La toate acestea, Sfinții Părinți au un răspuns: paza simțurilor. Alungarea ispitelor chiar în momentul în care se apropie de om, în momentul în care dau târcoale înțelegerii noastre asupra lumii în care suntem. Fără o corectă înțelegere a lumii, omul se trezește în derivă, pierdut pe marea vieții și are toate șansele să nu ajungă la destinația sa, adică mântuirea, întâlnirea cu Dumnezeu.

> Căci așa s-a rânduit de Dumnezeu: partea rațională să o stăpânească pe cea nerațională, iar cea mai bună s-o supună voii sale pe cea mai rea. De aceea, când partea nerațională poftește, nu se pornește îndată la faptă și la dobândirea poftei, ci este oprită de către stăpânul ei, mintea. Deoarece această minte se închide oarecum în palatul trupului

> ca într-o temniță întunecată, aceasta (din urmă) a fost făcută de Ziditorul cu atâtea ferestre. (Ele sunt) cele cinci organe prin care mintea ia legătură cu lumea cea din afară: ochii, urechile, nasul, gura, precum și simțul comun al tuturor, pipăirea, cu scopul de a dobândi prin ele – întocmai ca și mai înainte – gândita hrană și dulceață.[1]

Mai departe, Sfântul Grigorie de Nyssa observă greutatea „hermeneuticii" autentice și reale. Este deosebit de greu de tradus „viața" prin intermediul unor simțuri care sunt învățate să „traducă" doar bucurie și plăcere.

> Simțurile sunt treze în noi încă de la prim început, pe câtă vreme cugetarea se maturizează abia prin înaintarea în vârstă (...) de aceea simțurile caută să-și întindă stăpânirea asupra întregii cugetări, care cu timpul se supune (...). Din această pricină e greu și anevoios lucru să se pună în lumină ceea ce e cu adevărat bine, câtă vreme se folosesc numai mărturii aduse de simțuri și câtă vreme se judecă binele după măsura în care el provoacă bucurie sau plăcere.[2]

Apoi și Sfântul Maxim Mărturisitorul: „Rațiunea fiind ținută de către patimi (adică fiind stăpânită de către ele), acestea duc simțurile spre păcate. Și atunci – spuneți-mi mie – cine va putea cu înlesnire să se înfrâneze?"[3].

Este efectiv o luptă acerbă, pe viață și moarte, între minte și trup. Ajuns la vârsta la care realizăm că simțurile trebuie și pot fi

---

1. Sfântul Nicodim Aghioritul, *Paza celor cinci simțuri*, Editura Buna Vestire, Bacău, 2000, p. 101.
2. Sfântul Grigore de Nyssa, PSB 30, *Scrieri II*, Editura EIBMBOR, București, 1998, p. 270.
3. Sfântul Maxim Mărturisitorul, citat în *Paza celor cinci simțuri*, ed. cit., p. 111.

stăpânite independent de ceea ce cred ele[1], începe și lupta cu poftele trupului. Este greu să dezobișnuim simțurile să se bucure de cele calde, moi, dulci și plăcute, însă rațiunea, mintea ne spune că acestea ne trag înspre păcat. Nu sunt păcat, însă ne trag spre păcat și doar stând la distanță de cele „moi" avem șansa să rămânem sigur curați.

> După ce cămășile ochilor cele în chipul năvoadelor se vor obișnui cu vederea pătimașă a frumuseților și împodobirilor trupurilor omenești, după ce timpanele urechilor se vor îndulci cu glasurile dulci ale versurilor, după ce organul de simț al mirosului cel borțos și păros (nasul) se va îndulci de bunele miresme ale mirurilor și ale aromatelor, după ce limba și gura vor gusta sau mai bine zis se vor obișnui cu gustul umezelilor mâncărurilor, atât al celor rele cât și a celor bune, după ce cununa tuturor simțurilor, adică simțul pipăirii, va zăbovi în haine moi și molatece, cine va mai putea pe urmă să le înduplece (pe patimi), fie el chiar mare vorbitor și ritor? Căci patima cu care s-a desfătat nu are o dulceață adevărată și rațională, ci dimpotrivă, una dobitocească și trecătoare. Cine le va putea închide gura prin care patimile se contrazic, se ceartă și se răspândesc totodată foarte tare, pe motiv că doar aceea este adevărata dulceață pe care au încercat-o și nicidecum oarecare alta, gânditoare (rațională) și nematerialnică?"[2]

Vederea

> La acest simț te rog să-ți pui întreaga atenție, stăpâne al meu, deoarece acest simț se aseamănă cu un fur și mai ales cu șeful tâlharilor, din cauza că răpește cu iuțeală mintea și, alunecând într-o clipă prin ochi, aleargă la locul păcatului. Acolo s-a uitat cu împătimire, s-a amestecat cu idolul frumuseții și l-a întipărit într-o clipă în creier prin risipirea duhurilor, a îndulcit sufletul cu idolul, a trimis înăuntru

1. De mișcarea lor naturală, nerațională (n.a.).
2. Sfântul Nicodim Aghioritul, *op. cit*., p. 111.

> dorința și pofta, în cămara inimii și, fără a mărturisi păcatul, l-a (și) lucrat (...). De aceea Solomon ne atenționează să nu fim prinși de proprii ochi și zice: „Să nu te biruiască pofta frumuseții, nici să te vânezi cu ochii tăi" (Proverbe 6.25). Iar Grigorie Cuvântătorul de Dumnezeu, aducând problema în discuție, oprește chiar și vederea cea superficială: „Să nu te răpești împreună cu genele tale, de este cu putință, nici (să fii răpit) de vederea cea superficială".[1]

Este însă și o scăpare la această problemă: privirea simplă. Am spus în repetate rânduri că doar simplitatea poate să alunge și să dizolve „compusul deșert", mândria. Sfinții Părinți spun că vederea poate fi salvată atunci când omul „privește cu o căutătură simplă", cu o privire caldă, părintească, o privire de dojană, înțeleaptă. Tot ei spun că privirea iscoditoare este ca o înmulțire a păcatelor, iar privirea superficială (simplă) reprezintă ca o împuținare a lor.

Auzul

În simțul auzului, urechile trebuie învățate să nu mai asculte cântece „stricate", „de dezmierdare", cum spun Sfinții Părinți, adică cele care te duc cu gândul la păcate, la săvârșirea de păcate. Liniștea nu este liniște de fapt; este un murmur de păsări, zgomot de copaci sau alte vietăți, Dumnezeu nu a făcut o liniște „mormântală" în care să ne speriem. Suntem acompaniați în jurul nostru de ecoul naturii spre ajutorul nostru. Așadar, să se taie muzica care ar duce la păcat pentru că din aceasta se nasc următoarele „vătămări":

1. Slăbesc îndrăznețul și viteazul cuget al sufletului și-l fac în așa fel încât se afemeiază și de multe ori adoarme de auzirea cea dulce a unora ca acestea, rămânând nesimțitor ca într-o prea dulce ațipire.

1. *Ibidem*, pp. 122-123.

2. Din auzirea acelor cântece dezmierdătoare, mintea cu imaginația sa nu încetează să-și închipuie cele ce se înțeleg din cântece, umplându-se de multe chipuri în mod pătimaș.
3. Chiar dacă se întâmplă, să zicem, să nu vadă fețele celor ce cântă, cu toate acestea, doar singur glasul este destul pentru a ne închipui cu imaginația fețele lor care trezesc în suflet poftirea inimii și-l trag spre învoirea cu gândurile – și aceasta mai ales dacă glasurile sunt femeiești.[1]

Mirosul

Aici probabil ar trebui făcută distincția între „apreciere" și „desfătare". Pentru a înțelege în mod autentic zidirea trebuie apreciată creația; „desfătarea" în schimb nu este apreciere dusă la extrem, ci este înțelegerea în mod greșit a unui „frumos" și folosirea lui în mod defectuos.

> Acestea (aromele) nu numai că moleșesc sufletul și îl afemeiază, ci surpă și cugetul lui cel bărbătesc, îndemnându-l mai mult decât oricare altă cauză la curvii și înverșunări. Întrucât trupul se preface și se așază după influențele exterioare ale celor simțite, împreună cu el se preface și se așază și sufletul.[2]

Gustul

Lăcomia presupune exagerarea și denaturarea gustului pur al alimentelor lăsate de Dumnezeu pe pământ. Sfinții Părinți leagă lăcomia pântecelui direct de păcate din zona de sub pântece pentru că – plastic vorbind – demonii se trezesc din această zonă.

1. *Ibidem*, p. 139.
2. *Ibidem*, p. 146.

Toți părinții Bisericii leagă curvia și sodomia de lăcomie. Denaturarea sexuală este așadar un efect secundar al pervertirii gustului în lăcomie; o problemă cu adevărat importantă așadar.

> Plăcerea gustului este maica multor păcate în parte. Căci cine nu știe că mulțimea lăcomiei de mâncare e rădăcina aproape a tuturor păcatelor din viață? Pentru că din ea se naște desfătarea, beția, lăcomia pântecelui, risipa pentru mâncăruri alese, belșugul nemăsurat, săturarea, ospețele, lunecarea dobitocească și nesocotită în patimile de necinste.[1]

Distrugerea cetății Sodoma (în care oamenii practicau homosexualitatea) a fost cauzată și de îmbuibare. Păcatele celor de acolo erau legate de trup; începând de la mâncare până la relații sexuale și lipsa atenției pentru cele spirituale de orice tip (mila, atenția, milostenia etc.).

> Marea nelegiuire a surorii tale Sodoma a fost mândria; ea și fiicele ei se răsfățau în îndestulare de pâine și în belșug de vin; asta era totul pentru ea și fiicele ei, și niciun ajutor n-au pus în mâna săracului și a celui lipsit (Iezechiel 16.49).

Simțul tactil

Interesant este felul în care pune problema Sfântul Nicodim Aghioritul. Dacă în cazul celorlalte simțuri vorbim despre traducerea unor „ecouri" ale existenței, unele energii, „vibrații" ale realului spre mintea noastră, în cazul acestui simț nu se traduce nimic. Simțul tactil indică lumea în mod direct. Este cel mai grosier simț și atâță în mod direct spre păcat, adică (doar) spre cele lumești. Astfel, Sfinții Părinți

1. Sfântul Grigore de Nyssa, PSB 29, *Despre rugăciunea domnească*, Editura EIBMBOR, București, 1982, p. 448.

ne îndeamnă la o maximă atenție la atingeri. Fie că este vorba de atingerile altora sau propriile atingeri, acestea pot declanșa anumite pofte care ulterior vor fi greu de oprit.

În forma sa pură, pipăirea este experierea lumii așa cum a fost creată spre a noastră creștere duhovnicească. Cum mâncarea este acum consumată nu doar pentru hrănire și pentru menținerea vieții, ci și pentru satisfacerea unor pofte, tot așa și pipăirea și-a pierdut avantajele inițiale și și-a dezvoltat noi întrebuințări. Pipăirea a ajuns în sine un avantaj în multe cazuri, oamenii ajungând să se laude cu anumite senzații simțite sau trăite.

> Căci din unele ca acestea (atingeri), care par a fi nesemnificative, se obișnuiește pipăirea sau, ca să spunem mai clar, vicleanul, ca să zădărască spre păcat, ridică pe dată în minte necuviincioasele forme ale poftei spre a întina frumusețea întregii înțelepciuni a gândurilor.[1]

1. Sfântul Nicodim Aghioritul, *Paza celor cinci simțuri*, Editura Buna Vestire, Bacău, 2000, p. 179.

IV.

a) Încercări moderne. Naturopatia, ieromonahul Ghelasie Gheorghe și „dietoterapia". Apropieri și deosebiri

În acest capitol vom încerca să unim două concepte asemănătoare, care vin în sprijinul vieții creștinului. Cum viața sa de aici este o pregătire/rampă pentru Viața viitoare, consider că trebuie făcut orice pentru a ajunge prin lucrurile lumii și prin Iisus Hristos, la Dumnezeu.

Scopul lumii este cuprins într-un adevăr, într-o menire a sa; pe acela îl numesc „adevăr al lumii" pe care încerc eu să-l sintetizez în rândurile de mai jos. Acest „adevăr al lumii" a căpătat diverse forme de-a lungul istoriei și civilizațiilor, iar multe din aceste „filosofii" sunt de orientare creștină; adică nu caută răspunsul în intrinsec, ci caută Adevărul mare pornind de la adevărul mic. Folosesc o logică discursivă pentru a ajunge la o teologie prin aproximare. Aceste adevăruri le putem folosi în viață pentru că ne sunt de folos în a ne disciplina partea noastră fizică care cu greu acceptă și impropriază noțiunea de Dumnezeu. Domnul Iisus Hristos este Domnul, însă El se face Domn în noi, în timp[1], atât sufletul cât și

1. Numai în timp putem demonstra afecțiune, răbdare, putere, curaj și dragoste pentru Dumnezeu. Numai în timp putem arăta că ne ținem promisiunea de a-l primi pe Domnul în sufletul și viața noastră și să-L lăsăm să se manifeste în noi. Numai așa are sens faptul că „Nu mai trăiesc eu,

trupul nostru îl „vede" ca Domn – în timp. Sfințirea omului se face doar în răbdarea curgerii timpului peste acțiunile întreprinse de voință, în duh.

Adevărurile lumii pe care le surprindem prin lectură, prin experiență sau prin lucrarea harului ne ajută să ne raportăm trupul la această lume. Sufletul și duhul omului înțeleg puterea Domnului și o cheamă, însă trupul doar urmează voința. Văzute astfel lucrurile *lumești,* înțelegem că omul trebuie să-și perfecționeze atât partea materială, cu învățături despre lucrurile materiale, dar și partea spirituală, cu învățături despre credință și acțiuni de „sensibilizare sufletească", tocmai pentru a putea acționa și reacționa în consecință, în momentul stimulării sufletești. Foarte frumos unește creștinismul aceste concepte*:* „Să nu fii înțelept de dragul ochilor tăi, ci teme-te de Dumnezeu și ferește-te de tot răul; atunci va fi vindecare trupului tău și odihnă oaselor tale" (Proverbele lui Solomon 3.7-8).

Stimularea duhului fără purtarea de grijă a trupului poate duce la boli care vor afecta ulterior tot omul. Acesta este unul dintre motivele pentru care dintru început au fost instituite postul și rugăciunea împreună. Sunt două fronturi care merg împreună, niciodată separate, pentru că neglijarea unuia lasă poartă de intrare a ispitei în persoană.

Așadar, partea materială, trupul nostru este strâns legată de partea spirituală, de Duhul Domnului, care locuiește în trup. În acest fel, Sfântul Apostol Ioan se exprimă în cea de-a treia epistolă:

---

ci Hristos trăiește în mine" (Galateni 2.20). Trăirea este conștientizarea trecerii timpului peste noi cu folosul Domnului Iisus Hristos în noi, adică umplerea cu harul Duhului Sfânt prin credință, împlinirea poruncilor și fapte bune – care se desăvârșesc tot în timp (n.a.).

„Prea iubitule, doresc ca toate lucrurile tale să-ți meargă bine, și sănătatea ta să sporească tot așa cum sporește sufletul tău" (3 Ioan 2).

În medicina holistică, cea care unește sub forma terapiei și trupul, și sufletul, evidențiază cel mai bine legătura între natură ca lume exterioară[1] și viața omului, ca lume interioară, academicianul Ovidiu Bojor.

> Sinonimă cu medicina complementară, expresia „medicină holistică" începe să fie folosită din ce în ce mai frecvent la nivel mondial. Aceasta înseamnă îngrijire completă și descrie un tip de îngrijiri axat pe o abordare a pacientului perceput în totalitatea sa, în globalitatea sa, neredus doar la afecțiunea/afecțiunile de care suferă. Boala este văzută ca o disfuncție a sistemului în ansamblu, iar sănătatea este asociată unui echilibru, unei armonii, atât în interiorul individului, cât și în relațiile lui cu mediul înconjurător (...). Abordarea holistică este și o mișcare socială a indivizilor care au aceeași perspectivă fundamentală asupra vieții. Acești indivizi sunt, în general, preocupați de integritatea lor și își exprimă buna credință și bunăvoința prin încrederea deplină în totalitatea forțelor de dezvoltare a oricărui organism viu. Abordarea holistică reprezintă, de asemenea, o intenție, o atitudine și o disciplină personală, care capătă profunzime și se realizează prin practică și prin acțiune concretă.[2]

✲

Naturopatia este sistemul de terapii și tratamente ce se bazează exclusiv pe remedii naturale, precum razele soarelui, apă, aer, completate de o dietă naturală. Aduc în discuție această pseudo-știință

1. După cum am vorbit în „Holismul Ortodoxiei".
2. Ovidiu Bojor, Catrinel Perianu, *Sănătate prin remedii naturale*, Editura Polirom, Iași, 2011, p. 13.

cum o numesc de „oamenii de știință” pentru faptul că jonglează doar cu lucruri ce par cel mai aproape de voia Domnului, adică de ceea ce era la început pe Pământ: soare, aer, apă și verdețuri. Cu toate că unii vorbesc despre naturopatie ca despre o pseudo-știință la modul peiorativ, eu o numesc un „stil de viață”, un mod de viață. Naturopatia nu poate aduna date științifice, iar rezultatele unor experimente nu pot fi reproduse cu fidelitate la infinit cum este în cazul științelor clasice consacrate, fizica, chimia etc.

Viața „consumă” (asemeni candelei) câte un eveniment. Fiecare eveniment, fiecare clipă este unică, dată de la Dumnezeu pentru a ne bucura de ea. Fiecare clipă petrecută cu soția, cu mama; fiecare măr mâncat, fiecare scâncet al copilului este unic și irepetabil[1]. Nimic nu poate fi dat înapoi sau repetat. Din acest motiv, naturopatia – înțeleasă ca și mod de viață – nu poate fi o știință, după cum susține și filosoful Karl Popper[2] când afirmă că este o pseudo-știință din cauza „falsificabilității” – adică a unui rezultat, orice rezultat al unei operații logice sau al unui aspect concret – care ar putea fi tăgăduit faptic ori rațional[3].

---

1. Aceasta este viața, o înșiruire de lucruri și întâmplări irepetabile pe care trebuie să le înțelegem ca fiind cadouri de la Domnul pentru noi. Totul este raționat (gândit în avans) de Dumnezeu astfel încât să avem parte de o realitate calmă, așezată, dar întotdeauna o opțiune care ni se arată după un efort oarecare, nu deodată, surprinzător (n.a.).
2. Karl Popper (1902-1994), filosof englez de origine austriacă; considerat unul dintre cei mai mari filosofi ai științei din secolul XX. Fondator al raționalismului critic.
3. Avem de-a face, în mod evident, cu o însușire neștiințifică când vine vorba de viață și sentimente, de perisabilitate. Este posibil ca Popper să fi vorbit mai degrabă despre „perisabilitate” decât despre „falsificabilitate” având în vedere că sentimentele și viața, în aspectele lor intime și imediate, sunt volatile (n.a.).

În marea lor majoritate, naturopații de opinie au suferit o transformare în viață, schimbare care i-a condus spre acest adevăr. S-au confruntat cu o cumpănă pe care au depășit-o folosind o metodă anume, în general aceeași, a apei, a aerului, a soarelui și a mâncării alcaline (verdețuri). Tocmai acest „praxis" le-a întărit convingerea și ulterior exemplul oferit.

Creștinii sunt la fel. Sunt chemați de Hristos să-și schimbe mintea, să trăiască în pace, în armonie și iubire. La începuturile creștinismului, creștinii au fost prigoniți tocmai pentru exemplul pe care îl dădeau, pentru faptul că se adunau în grupuri (biserici) și mărturiseau numele Domnului.

În naturopatie, în general, ideile se formulează pe exemplul personal și nu pe concepții teoretice, aceeași măsură în care în creștinism, Apostolul Pavel ne cheamă la praxis prin urmarea concretă a vieții Domnului: „Deci, vă rog, să-mi fiți mie următori, precum și eu lui Hristos" (1 Corinteni 4.16). În creștinism urmăm poruncile și iubirea, iar aici urmăm, în parte, disciplina trupească. Ce înseamnă disciplină trupească? A primi ceea ce a lăsat Dumnezeu în lume pentru noi și nimic mai mult. A înțelege că ceea ce a lăsat Dumnezeu în lume este pentru noi și este suficient. Toate acestea totuși sunt doar recomandări.

Adevărul (înțelepciunea) este în „a face", în mișcare, în exemplu, în „a spus și s-a făcut".

Discutând despre toate acestea ne dorim să împletim exemplul fizic cu cel spiritual. Creștinul desăvârșit trebuie să tindă spre armonia între trup și suflet. Trebuie dată slavă lui Dumnezeu pentru trupul primit (noi înșine nu avem niciun merit pentru acest lucru) și trebuie să lucrăm la păstrarea poruncilor pentru a crește și

desăvârși sufletul, prin tinderea spre congruența (asemănarea) cu Domnul Hristos.

✲

În cartea sa, *Rețete biblice de tratamente naturiste. Hrana vieții*, Mihai Petrovici observă pertinent că Domnul Hristos și-a început și și-a sfârșit viața primind daruri sau loțiuni din plante medicinale. „Și intrând în casă, au văzut pe Prunc împreună cu Maria, mama Lui, și căzând la pământ, s-au închinat Lui; și deschizând vistieriile lor, I-au adus Lui daruri: aur, tămâie și smirnă" (Matei 2.11). La moartea Domnului, trupul a fost acoperit cu loțiuni din plante medicinale: „Și a venit și Nicodim, cel care venise la El mai înainte noaptea, aducând ca la o sută de litre de amestec de smirnă și aloe. Au luat deci trupul lui Iisus și l-au înfășurat în giulgiu cu miresme, precum este obiceiul de înmormântare la iudei" (Ioan 19.39-40).

„Evreii din vechime acordau o mare valoare puterii dezinfectante a uleiurilor volatile, iar rășina de smirnă conține mai multe. Smirna este unul din cele mai bune antiseptice și dezinfectante cunoscute."[1]

✲

Creștinismul după cum îl concepem aici semnifică toată viața omului. Așadar, logic vorbind, creștinismul constituie cea mai mare categorie posibilă. După cum o concepem aici, naturopatia este înglobată în creștinism.

1. Mihai Petrovici, *Rețete biblice de tratamente naturiste. Hrana vieții*, Editura Antet, București, p. 93.

Vom discuta despre naturopatie separat, deoarece vom aborda fiecare element care și-a adus o contribuție cât de mică la desăvârșirea acestei teorii de conduită alimentară. Teologii în special, dar și liderii de opinie în general evită să alăture creștinismului orice gen de doctrină, evitând astfel orice posibile erezii.

Fiind creștin, personal, consider că este bine să știm, să ne abținem de la anumite alimente dăunătoare, să nu le consumăm în exces. Să vorbim de ponderare sau chiar de evitare în general a consumului băuturilor alcoolice știind că efectele nocive ale acestora se reflectă și în sănătatea urmașilor. Să se evite consumul de dulciuri în exces, de exemplu, pentru că astfel evităm o mare parte din problemele de sănătate.

Preferăm să dăm sfaturi care s-au dovedit eficiente, decât să nu dăm sfaturi deloc, mai ales că obezitatea, boala și neputința pun încet stăpânire și pe români.

Îmi permit să fac asta deoarece nu avem de-a face cu o carte despre credință și aspecte neapărat teologice ori doctrinare, ci este o carte despre posibilitatea de a slăbi și despre cursul vieții după slăbire.

Așa cum într-o comunitate nu ar exista viață fără „schimbul" permanent de energie între membrii acesteia (mai ales între prieteni, vecini întru cele bune), ascultându-se sau venindu-și în ajutor, la fel se poate întâmpla și între cei care urmăresc aceleași scopuri (să menționăm aici un anumit regim de viață) care se adună pentru a discuta și a schimba impresii pe marginea acestui subiect. Ei fac astfel schimb de informații spre ajutorul lor duhovnicesc. Astfel înțeleg colaborarea aceasta între praxisul vieții creștine și între noile idei despre alimentație dezvoltate aici.

La fel ca în cazul vieții creștine care are ca jaloane și semnalmente ale înșelării înseși poruncile Domnului, la fel și în cazul alimentației avem jaloane care să ne îndrume doar pe calea Adevărului divin. Lucrurile sunt clare în ceea ce privește distincția între postul religios și cel alimentar sau cel de slăbire:

> Să se deosebească Postul Religios de „repaosul și regimul alimentar medical". Postul este un „Gest Sacru" al Ascezei, al disciplinei Religioase, iar cel medical este o restricție în vederea obținerii unor efecte medicale. Astfel, există regimul alimentar doar cu apă, o zi sau mai multe; sau doar cu fructe sau legume; sau doar cu anumite sortimente; sau doar cu sucuri; sau un repaus total și fără apă. Sunt unele metode de așa-zisă vindecare prin „postregim alimentar drastic" pe care noi nu-l indicăm, fiind riscant și nu la îndemâna oricui. Deci nu amestecați Postul Religios cu „regimul alimentar medical". Fiecare are „orientarea" sa și propriul complex operativ.[1]

Ieromonahul Ghelasie Gheorghe și „dietoterapia"

> Medicina noastră insistă pe o Terapie integrală, ca Sacroterapie, Psihoterapie și Dietoterapie, deodată și în egalitate. Totul să fie cât mai simplu și la îndemâna oricui. Vă veți convinge că Omului de fapt nu-i trebuie prea multe, ci un anume mod de folosire. Începeți și persistați cu toată seriozitatea.[2]

Nu voi insista asupra datelor biografice ale ieromonahului Ghelasie Gheorghe, însă voi aminti că acesta a murit în 2003

1. Ieromonah Ghelasie Gheorghe, *Rețetele medicinei isihaste*, Editura Platytera, București, 2011, p. 64.
2. *Ibidem*, p. 49.

(la 59 de ani, decedat în urma unei boli genetice), la mănăstirea Frăsinei, acolo unde a slujit 33 de ani. Părintele Ghelasie a fost un mistic isihast, un extrem de profund practician și teoretician al efectelor rugăciunii, al efectelor hranei și ale Vieții asupra omului. L-am ales să mă ajute în demersul meu teoretic, mai ales că sunt voci care spun despre el că ar trebui să fie numit cel puțin „cuvios". Mitropolitul Serafim Joantă[1] susține:

> În fond, în scrisul său, Părintele încearcă o actualizare a tradiției mistice ortodoxe într-o viziune iconică prin întoarcerea de la teologia scolastică la teologia biblic-patristică. El a sesizat ca nimeni altul până acum, caracterul iconic al spiritualității românești ca o pecete inconfundabilă a tradiției ortodoxe în general.
>
> În contextul devalorizării crescânde a tainei trupului într-o lume asaltată de „valorile de consum", Părintele Ghelasie oferă deschideri spre regăsirea ethosului creștin, în care trupul are menirea de „altar al întrupării-împărtășirii dumnezeiești".
>
> Asceza creștină atât de puțin înțeleasă într-o lume a comodităților și exploziei informaționale care ne asaltează și ne copleșesc, ni se descoperă tocmai în această finalitate de „refacere a condiției euharistice", de „învățăiere de dumnezeiescul dor" și pregătire pentru împărtășirea cea fără de osândă cu Trupul și Sângele lui Hristos".

Ca și înțelegere generală a căii sale, părintele Ghelasie vorbește despre dezlipirea sufletului de materie. Despre „despătimirea" celor cinci simțuri. Cele cinci simțuri umane care sunt „pătimașe", înclinate spre lumea materială sunt în sine materie. Astfel, să dezlipim materia de materie și să căutăm „altceva-ul" divin. Cu acest țel în minte și în suflet, omul poate porni spre post ca și un „ceva" făcut de Dumnezeu pentru Dumnezeu.

---

1. Text publicat în volumul *Avva Ghelasie, Cuvântătorul de Dumnezeu*, Editura Platytera, București, 2005, pp. 6-10.

> Opriți urgent orice „lipire păcătoasă a sufletului de materie" și totodată opriți orice „lipire păcătoasă" a „materiei de materie", iată tot secretul medicinei noastre isihaste. „Mâncarea" este această lipire păcătoasă cu reflectări atât în Suflet, cât și în corp. Teologic se vorbește de „post", iar medical se vorbește de „dietoterapie". Boala se manifestă în două direcții, cu o „accentuare" sau o „diminuare" a mâncării. Cei ce mâncați mult și fără nicio alegere, opriți-vă, că altfel boala vă va ucide. Limitați-vă la strictul necesar și progresiv să ajungeți la o *mâncare sănătoasă*.[1]

Spre deosebire de alți scriitori creștini care se eschivează în a vorbi direct despre ceea ce înseamnă postul, despre ceea ce trebuie făcut „în post", cum se ajunge la post sau ce se întâmplă efectiv în timpul postului, părintele Ghelasie a încercat să arate aceste lucruri. Nu cred că poate fi numită metodă cum au denumit unii metoda rugăciunii inimii[2], ci eu cred că este vorba despre o cale a ascetului, a omului ce vrea sincer ceva de la el și știe că Dumnezeu îl ajută în această cale. Este o cale personală ceea ce „metoda" nu poate „înțelege".

Mai jos părintele vorbește despre „bolnav", însă în această stare sunt majoritatea oamenilor, cu diverse afecțiuni. Remediile părintelui se potrivesc tuturor.

> Prima grijă a bolnavului este „igiena intestinală". Să fie o purgație zilnică; nici constipație, nici diaree. Dimineața, după toaletă și spălarea obișnuită, beți înghițitură cu înghițitură apă simplă (și cu puțină Apă Sfințită, de este posibil), de la un pahar până la o jumătate de litru (în timp ce vă îmbrăcați să vă pregătiți de lucru sau,

1. *Ibidem*.
2. Metoda lui Nichifor Monahul și metoda Sfântului Simeon Noul Teolog (n.a.).

cei imobilizați, din pat). Spălați limba înainte de mucozitățile nocturne, cu mălai sau sare sau simplu cu multă apă și trăgând apă pe nas până ce mucoasele nazale devin libere pentru o respirație degajată.[1]

Dimineața este momentul prim al igienei generale. Dacă aveți gaze, eliberați-vă de ele. Presați ușor chiar zona intestinală în dreptul buricului, ca să se desfacă circulația. După o jumătate de oră de pauză, mâncați ceva hidratant pentru că organismul are mare nevoie de spălare și purgație până în sânge și celule.

1. *Ibidem*, p. 182; este cel puțin interesant de observat faptul că ideile părintelui Ghelasie se apropie de ideile de curățire din medicina Taoistă. „Cea mai bună metodă de a vă menține nasul curat și de a avea în permanență căile nazale libere și neblocate este de departe administrarea regulată de dușuri nazale, cunoscute în tradiția yoga sub numele „neti". Dușul nazal «neti» este o formă de igienă importantă mai ales pentru persoanele care practică respirația profundă, în special în această perioadă caracterizată prin poluarea aerului, fumat și regimuri alimentare ce favorizează formarea mucusului. Dușul «neti» desprinde și elimină crustele de mucus uscat, dizolvă și îndepărtează praful, grăsimea și alte elemente poluante și spală bine terminațiile olfactive sensibile, mărind astfel, capacitatea acestora de a extrage și asimila «qi»-ul din aer", Daniel Reid, *Tao pentru sănătate, sex și longevitate***.** Dacă un lucru sau – în cazul nostru – o practică apare în două doctrine diferite, acest lucru poate însemna două chestiuni distincte. Fie că ideile au o sorginte comună, fie că sunt bune și că sunt împărtășite simultan însă independent de ambele doctrine. Eu cred că această practică nu poate fi dăunătoare sub niciun chip, iar motivația creștină, cea a unei bune igiene și a unei eficiente respirații este suficientă pentru mine. Cu siguranță că o anumită practică ar putea fi interpretată în altă doctrină în alt fel; vaca este considerată animal sfânt în alte țări. Apostolul Pavel ne spune „cercetați toate lucrurile și păstrați ce e bun" (1 Tesaloniceni 5.21); cu acest sentiment al bunei alegeri pentru sănătatea noastră trebuie să ne facem cruce, să spunem un „Doamne ajută!" sau un „Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă" (sau orice rugăciune obișnuim) și să ne începem ziua cum ne zice părintele Ghelasie, pentru că sigur nu greșim.

> Dimineața mâncați ceva care să „mărture" tractul digestiv, ca fructe și vegetale, sau cereale crude (dar ușor dospite). Este o nenorocire mâncarea dulciurilor și lactatelor sau amidonoaselor fierte, imediat dimineața.[1]

Mergem mai departe în ideile părintelui. El consideră (alături de alți gânditori – făptuitori creștini sau necreștini) că patima, desfrâul, animalitatea și distrugerea omului încep cu mâncarea.

> Mari greșeli fac în Familii și cantine, că nu se ține cont de o „mâncare sănătoasă", ci de o „mâncare satisfăcătoare". Mulți își gătesc singuri și se axează pe cartofi prăjiți, ouă prăjite, margarine și brânzeturi degradate, salate de roșii (foarte alergene), uleiuri și sărături, conserve... ce sunt o mare nenorocire pentru sănătate.
>
> Atenție! Dați importanță cerealelor pe prim plan, fructelor, legumelor naturale și apoi celorlalte. Nu fiți „fixiști", dar discerneți între „sănătate" și boală (...).
>
> Cine nu se „hidratează" dimineață va suferi de rinichi, inimă și intestine. Cine nu mănâncă fructe dimineață va face „avitaminoze" sau afecțiuni ale mucoaselor și umorilor, cu retenții toxice. Cine nu mănâncă legume – verdețuri – va fi anemic și bolnav cu oasele. Cine nu mănâncă cereale va fi fără „forță nervoasă și psihică".
>
> Postitorii să se axeze pe cereale în special și apoi pe fructe și legume și semințe uleioase. Cine nu mănâncă Pâine va fi slab religios. Cerealele sunt un „aliment complet" și nu trebuie amestecate. „Postul cu pâine și apă" din creștinism este clar. Adevăratul „post" este ori doar cu cereale, ori doar cu fructe, ori doar cu legume – verdețuri, ori doar cu semințe; se poate și doar cu lactate – brânzeturi, una-două zile.[2]

1. *Ibidem*.
2. *Ibidem*.

Temelia dietoterapiei părintelui Ghelasie este „pâinea pustnicească". Această azimă (pâine nedospită) este găsită și în alte sisteme filosofice naturale precum în concepția ELTA Universitate[1] și trebuie înțeleasă ca atare și folosită în scopul său.

Prin *pâinea pustinicească* înțeleg „elogiul simplității" și regăsirea esenței cerealelor, fie că este vorba de grâu, orez, mei sau altele. Ideea că focul și coacerea produsului strică „forma și substanța" pâinii este larg răspândită în această zonă a concepțiilor, motiv pentru care și părintele Ghelasie „coace" pâinea pustnicească la temperatura trupului uman, adică 37 de grade (unii înțeleg prin asta că ar coace-o la soare, alții menționează că temperatura de coacere trebuie să fie sub 40 de grade Celsius).

Vom reda mai jos această rețetă:

> Cerealele respective, dintr-un singur sortiment sau o asociere de 10%, se macină mai mare sau mai fin și peste făina respectivă se pune apă câte puțin amestecându-se foarte ușor, nu prin presare, până se umezește doar și se strânge tot ușor și se lasă ori așa, cocoloș, ori se întinde tot ușor, subțire, până la un cm. După o „dospire-prefacere" de 6-10 ore se poate folosi. Dacă se face mai multă, se usucă bine. Atenție, să nu mucegăiască și să nu se acrească (...). Cantitatea să nu fie excesivă, ca la orice mâncare. Se mănâncă simplă, eventual cu fructe dimineața și printre mese, după trei ore de la

1. Asociația ELTA Universitate este înființată în 1990 la București și primește statut juridic de asociație nonprofit în același an. Ea inițiază studiul metafizic pragmatic cu aplicabilitate într-o sferă largă de domenii. Membrii asociației susțin că alimentația naturală este metoda de revenire la un corp sănătos, autoeducația prin metoda jurnalului ajută la reglarea laturii psihice, iar cunoașterea astrologiei ne-ar arăta concret posibilitățile de manifestare ale fiecăruia.

> mâncare, cu legume, dar, atenție, nu cu lactate (brânzeturi), nici cu boabe proteice (soia, linte, bob, mazăre, năut etc.).[1]

Să înțelegem și de ce ne ostenim cu acest gen de „diete" și explicații. Iată opinia părintelui:

> Cei cu multă credință încearcă o tămăduire directă și miraculoasă. E bine să ne smerim și să acceptăm și tratamente, pentru „neputințele" noastre. Uniți rugăciunea cu postul (tratamentele medicale) și nădăjduiți în mila Domnului. Postul este rugăciunea trupului. Rugăciunea sufletului este virtutea dincolo de trup, iar postul și tratamentul medical sunt biologicul trupesc (...) credeți și nădăjduiți în milostivirea lui Dumnezeu, de aceea rugăciunea este baza oricărei diete. Știința medicală devine „seacă" fără rugăciunea religioasă.[2]

Așadar, mi-aș dori ca această carte să reflecte cât mai fidel intenția mea de a propune o schimbare de viață, nu o dietă în sens clasic. „Dieta" aduce în mod normal o schimbare în meniul zilnic, însă nu menționează schimbările și de pe alte paliere ale vieții.

Am vorbit până acum despre apă, despre aer, despre pâine și despre toate cele ce ne înconjoară care, în opinia mea, ar trebui privite cu mare responsabilitate și tratate ca atare pentru că ne ajută să înaintăm spre scopul nostru final, o viață bună în Hristos și puterea de a ne ajuta semenii aflați în nevoie. „Dieta" nu înseamnă nimic fără coroborarea întregii „vieți" și întregii lumi care ne înconjoară zilnic. Noi nu ne îngrășăm doar pentru faptul că mâncăm. Ne îngrășăm și depășim „noțiunile" de bine, corect, slab, decent pentru faptul că ne-am alienat de la sensul inițial al Vieții. Revenirea la acest sens ne echilibrează întreaga existență, fie că este vorba

1. *Ibidem*.
2. *Ibidem*.

de fizic, de mental sau de planul spiritual. Mai degrabă să ne îndreptăm atenția spre mâncare, spre pofta de a o consuma. Omul mai degrabă să nu recunoască ispita femeii pe stradă decât să reziste ispitelor acesteia. În acest sens, părintele Ghelasie ne propune o schimbare a vieții pentru restaurarea Chipului în noi:

> Este o vorbă din bătrâni: Copilul să nu învețe prea mult dintr-odată, că se vicleneşte; să nu mănânce mult și prea hrănitor că se „animalicește"; să nu știe ce este „sexul", ca să nu-și piardă „puritatea iubirii". Cine nu are „conștiința" de Dumnezeu, de Natură și de propria persoană nu va fi „Om adevărat" și nici sănătos.
>
> A crește, a te dezvolta și a te maturiza sunt „calea vieții". A crește fără a te dezvolta și a te dezvolta fără creștere sunt anomalii ce împiedică maturizarea și o modifică negativ. O creștere rapidă „rupe" dezvoltarea și „dezvoltarea ruptă" ori nu se mai maturizează, ori nu mai dă rod deloc. Cine nu „crește cu Rugăciunea, cu Pâinea și cu Familia", acela nu mai este „omul după *chipul* lui *Dumnezeu*.[1]

Începuturile naturopatiei

Benedict Lust & John H. Scheel

„Cununa înțelepciunii este temerea de Domnul, care odrăslește pace și sănătate nevătămată; dar și una și alta sunt daruri de la Dumnezeu, Care revarsă cinste peste cei care Îl iubesc pe Dânsul" (Înțelepciunea lui Isus Sirah, 1.17).

„Rădăcina înțelepciunii este a se teme de Domnul, iar ramurile ei, lungime de zile" (Înțelepciunea lui Isus Sirah, 1.19).

1. *Ibidem*.

✲

Jurământul lui Hipocrate[1]:

Jur pe Apollo, pe Asclepios, pe Higeea și Panaceea, pe toți zeii și zeițele, luându-i ca martori că voi îndeplini, pe cât mă vor ajuta puterile și priceperea, jurământul și legământul care urmează:

– Pe învățătorul meu într-ale medicinei îl voi socoti deopotrivă cu cei care m-au adus pe lume, voi împărți cu el averea mea și, la nevoie, îi voi îndestula trebuințele, pe copiii săi îi voi privi ca pe frații mei și, dacă vor dori să devină medici, îi voi învăța fără plată și fără să le cer vreun legământ.

– Preceptele, lecțiile orale și tot restul învățăturii le voi împărtăși fiilor mei, fiilor învățătorului meu și ucenicilor uniți printr-o făgăduială și printr-un jurământ, potrivit legii medicale, dar nimănui altcuiva.

– Le voi îndruma îngrijirea bolnavilor spre folosul lor, pe cât mă vor ajuta puterile și mintea și mă voi feri să le fac orice rău și orice nedreptate.

– Nu voi încredința nimănui otrăvuri, dacă îmi va cere, și nu voi îndemna la așa ceva, tot astfel nu voi încredința nici unei femei leacuri care să o ajute să lepede. Îmi voi petrece viața și voi îndeplini meșteșugul în nevinovăție și curăție.

– Nu voi practica operația scoaterii pietrelor din bășica udului, lăsând-o în seama celor ce se ocupă cu aceasta. În orice casă aș intra, voi intra spre folosul bolnavilor, păzindu-mă de orice faptă rea și stricătoare comisă cu bună știință, mai ales de ademenirea femeilor și a tinerilor liberi sau sclavi.

1. Acest jurământ este cel original; actualul jurământ al medicilor a fost modificat, simplificat și aprobat în 1975 (n.a.).

– Orice aș vedea și aș auzi în timp ce îmi fac meseria sau chiar în afară de aceasta, nu voi vorbi despre ceea ce nu-i nicio nevoie să fie destăinuit, socotind că, în asemenea împrejurări, păstrarea tainei este o datorie.

– Dacă voi respecta acest legământ fără să-l calc, fie să mă bucur pe deplin de viața și de meseria mea, pururi cinstit de ceilalți, iar dacă îl voi nesocoti și voi fi un sperjur, merit să am o soartă dimpotrivă.

Hipocrate a fost cel care a lansat ideea de „putere tămăduitoare a naturii". Deși este o concepție „păgână", noi nu putem să-i oferim o valoare categorică de adevăr. Natura are într-adevăr puterea de a tămădui, însă nu în sensul yoghin, în sine. Natura ca și creație a lui Dumnezeu, are puterea de a tămădui pentru că așa a vrut Domnul să avem alinare pentru fiecare eventuală boală contractată din cauza îndepărtării noastre față de legi (porunci) și de Adevăr. Omul se folosește de natură pentru a-l tămădui pe om, pentru că Dumnezeu vrea binele omului și a pus aproape de el (în jurul lui, în lume) remediile sănătății sale. Acesta este sensul creștin pe care îl înțelegem din vindecarea prin intermediul naturii. Acesta este și modul în care vom judeca și înțelege naturopatia.

După cum se vede, încă de la Hipocrate (cu cinci secole înainte de Hristos), medicii au promis că vor avea grijă de semeni și mai ales de ei și vor lucra în „nevinovăție și curăție". Profesia medicală este una importantă întrucât îl aduce pe om la adevărul stării sale de sănătate, ceea ce a înțeles de-a lungul secolelor: că este ceva la care trebuie să aspire. Ce se poate întâmpla când medicii nu ar mai respecta dintr-un motiv sau altul jurământul menționat? Ce efect ar avea acest lucru asupra oamenilor care sunt „simpli nevinovați" în mâna medicilor? Neadevărul spus de medici ar distruge

întreaga construcție și încredere socială formată și adunată în timp. Dacă un medic îi spune omului că este grav bolnav, acel om se schimbă radical, își schimbă perspectivele și este în stare să sacrifice totul pentru sănătatea lui. Acest principiu aplicat unei întregi societăți, la o întreagă lume, pune bazele unei înfloritoare afaceri. Determină o piață și naște nevoia de remedii.

După secole sau chiar milenii de medicină, sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului XX au găsit lumea într-un impas etico-moral. În plină criză de industrializare masivă, medicina avea nevoie de remedii rapide. Acest timp a determinat apariția în câteva țări a unor personaje care s-au desprins de medicina clasică și au încercat un alt fel de tratament.

Așa cum s-a menționat și mai sus, din nevoi fizice stringente, mulți dintre promotori fiind grav bolnavi, acești medici au inventat o altă medicină, alternativă celei clasice, care vine cu metode noi, inedite, însă nedemonstrate științific. Rezultatele acestei noi terapii au impus-o în opțiunile medicale ale bolnavilor de la sfârșitul secolului al XIX-lea.

Benedict Lust (1872-1945) a fost bolnav de tuberculoză în prima parte a vieții sale. El a fost un medic interesat de alte forme de vindecare decât prin metoda chirurgicală și cea a ingerării de medicamente. De la o excursie în Statele Unite (1892), acesta s-a îmbolnăvit de tuberculoză, fiind vindecat doar prin hidroterapie de preotul catolic Sebastian Kneipp, din Germania (despre care vom vorbi mai târziu). Ca formă de mulțumire față de revoluționara formă de vindecare a pastorului bavarez, Lust pleacă în Statele Unite pentru a face cunoscută această metodă de vindecare care pentru el dăduse rezultate spectaculoase, mai ales că medicii momentului i-au spus inițial să se pregătească de moarte.

În timp însă, metoda sa se perfecționează (a adăugat diete alimentare, masaje, ierburi, electroterapie, băi de soare) și ajunge să capete o nouă formă în 1901 – „Naturopatia" – calea naturii: *nature* (natură), *path* (cale). În 1919, naturopatul american Henry Lindlahr stabilește principiile naturopatiei în lucrarea sa *Philosophy of Natural Therapeutic*.

A absolvit Universal Osteopathic College din New York, în 1898, a obținut diploma medicală în 1902 de la New York Homeopathic Medical College și o diplomă în medicină eclectică de la Eclectical Medical College, în 1913.

Lust a susținut un „monism patologic" și „universalism terapeutic"; adică arată cauza bolii ca fiind una singură: viața *stricată* a omului. Iar terapia acestuia îmbină cunoștințele umane și ajutorul divin prin toate elementele naturale cunoscute.

Cu un curaj extraordinar, Benedict Lust construiește în Butler, New Jersey în 1896 o fermă pe care o numește Yungborn, la care folosește ca metode de tratament mare parte din ceea ce a numit naturopatie. Cei 100 de clienți sau musafiri umblau dezbrăcați după modelul lui Adam și al Evei, iar zilnic se plimbau în soare, călăreau, făceau băi de nămol, se hrăneau doar cu vegetale și consumau exclusiv ceaiuri de ierburi. Starea acestora de sănătate fizică și psihică este evident ușor de bănuit: era perfectă.

Bine intenționat la vremea sa, Lust l-a numit pe Domnul Iisus Hristos *cel mai de succes naturopat*. În 1918 a publicat *Enciclopedia Naturopatică Universală* în care susține tratamente neinvazive, dar și fără medicație a unor afecțiuni, unele chiar complexe.

Câteva din ideile sale[1]:

Sistemul natural de vindecare a bolilor este bazat pe întoarcerea la natură în adaptarea dietei, a respirației, a exercițiilor și a băilor (de apă, nămol etc.). Sistemul se bazează pe angajarea diverselor forțe naturale pentru a elimina otrăvurile din om în așa fel încât să se ridice vitalitatea pacientului la un standard acceptabil de sănătate.

Iisus Hristos – și o spun cu smerenie – cunoștea posibilitatea nemuririi fizice. El a crezut în frumusețea trupului; El a inițiat Vindecarea Mentală; El a perfectat Puterea Spiritului (asupra materiei). Naturopatia va include toate aceste forțe care L-au făcut pe Omul din Galileea omnipotent.

Noi credem în trupuri puternice, pure și frumoase care vibrează încontinuu sub puterea radiantă a sănătății. Vrem ca toți bărbații, femeile și copiii din acest minunat pământ să cunoască și să îmbrățișeze adevărurile vieții corecte ceea ce înseamnă conștiință. Noi pledăm pentru renunțarea la otrăvurile din cafea, făină albă, glucoză (zahăr), untură. Ne dorim ca un program de opt ore la serviciu să nu fie totul din ziua unui muncitor, vrem ca acesta să trăiască cu adevărat; ne dorim ca spiritul frăției universale să anime afacerile și societatea și biserica; ne dorim un timp când fiecare om va avea o mică căsuță a sa și o mică bucată de pământ unde să poată combina aeroterapia, helioterapia, geoterapia și toate forțele naturii împreună cu pacea și fericirea și lucrurile interzise în apartamente. Așteptăm un timp în care oamenii să se oprească din făcut și gândit și existat pentru alții (în sensul de obligații sociale – n.a.) și să se concentreze doar asupra lor înșiși. Un timp în care dragostea adevărată și mariajul divin și cultura prenatală să poată umple această lume cu germenii binelui în locul animalelor humanoide. Într-o lume unde, naturopatia înseamnă reconciliere, armonie și unificarea naturii, a umanității și a lui Dumnezeu.

1. Traduse din articolul lui James C. Whorton, „Benedict Lust, Naturopathy, and the Theory of Therapeutic Universalism", *Iron Game History*, nr. 8, 2003.

John H. Scheel a fost un medic homeopat german care a folosit pentru prima dată termenul de naturopatie referindu-se la starea de sănătate care folosește metode naturale în locul medicamentelor și altor asemenea substanțe și care se concentrează pe om ca întreg. Din 1895 termenul este preluat de Benedict Lust. După Scheel și Lust, naturopatia devine foarte populară în America de Nord până spre anii 1950 când acest gen de terapii sunt înlocuite cu medicamentele și produsele farmaceutice. După anii 1970, naturopatia a câștigat teren din nou în Statele Unite, înființându-se cabinete și școli de medicină alternativă.

Rădăcinile naturopatiei

Sebastian Kneipp, dr. Paul Carton, dr. Edward H. Dewey

Încă nu am primit răspuns la o chestiune de maximă importanță pentru fiecare individ: nu înțeleg cum și când știe o persoană care este menirea sa în viață? Oare omul poate să-și schimbe menirea? Poate el să adauge mai multe cunoștințe la cele care deja îi determină o cale? Oare omul adună cunoștințe, experiențe și alte asemenea și apoi se hotărăște să brodeze pe baza lor anumite informații pe care să le dea mai departe, generațiilor de după el? Oare se poate spune despre Mircea Eliade că putea să-și schimbe meseria dacă la un moment dat citea cărți despre... ingineria materialelor? Sau putea iubita să-i insufle pasiunea pentru... pictură?

Sau oamenii așteaptă de la Dumnezeu luminarea, „destinul" pe care trebuie să-l împlinească ca individ sau care (poate fi o explicație mai bună), ar fi ei cel mai potriviți să-l împlinească? Dacă vedem lucrurile în acest din urmă sens înseamnă că avem încredere maximă în ceea ce „trebuie" să facem și să înțelegem această menire ca fiind singura cale. De asemenea trebuie să fim împăcați cu acest destin

ca fiind cel mai bun dintre toate pe care putea să ni-L ofere Dumnezeu. În acest mod nu ne vom mai întreba de ce am ales o carte și nu alta, de ce am apucat pe un drum și nu pe altul, de ce avem anumiți prieteni și nu alții.

Am făcut această mică introducere pentru a înțelege ce s-a întâmplat cu Sebastian Kneipp (1821-1897) când acesta s-a vindecat de tuberculoză cu o metodă descoperită „din întâmplare", într-o carte. Tânărul Sebastian și-a dorit mult să urmeze chemarea preoțească, însă problemele de sănătate l-au ținut departe în prima parte a vieții. În 1849 a găsit o carte veche de 100 de ani (din 1743) scrisă de dr. Johann Siegmund Hahn[1] despre puterea de vindecare a apei. Fiind grav bolnav, Kneipp a început să experimenteze pe el însuși, iar pe 16 noiembrie 1849 a avut o revelație. Pentru doar câteva secunde s-a aruncat în apa Dunării care era foarte rece și apoi a ieșit și s-a îmbrăcat. Pe drum spre casă s-a simțit foarte bine, a avut o senzație de răcorire interioară. A repetat experiența, alternând băile foarte reci cu încălzirea trupului și din nou cu imersiunea rapidă în apă rece și apoi cu lăsarea trupului să se usuce în voie. Această terapie cu șocuri de temperatură l-a ajutat să scape definitiv de problemele tuberculozei.

După ce s-a preoțit (în 1852), a început și terapia cu apă pentru credincioșii din parohia sa. După ce a tratat o femeie de holeră a devenit foarte cunoscut, faima sa ajungând în scurt timp la nivel național. A avut probleme cu autoritățile pentru că medicii alopați l-au reclamat pentru practicile sale, mai ales că acestea dădeau rezultate, iar preotul Kneipp nu cerea bani pentru tratamentele sale. Între 1855-1880 a fost o perioadă de dezvoltare, dar și de acumulare

1. Ilustru medic german al vremii care a conceput ideea de tămăduire prin intermediul apei, doctor în filosofie și medicină (n.a.).

de informații despre hidroterapie. Mai jos voi prezenta câteva dintre metodele de terapie, după cartea *My water-cure; as tested throught more than thirty years*[1].

Pentru întărirea sistemului:

- mersul desculț prin iarba udă, pe pietre ude, prin zăpada proaspătă și/sau prin apă rece;
- băi la picioare și la mâini;
- dușuri la genunchi – se combină sau nu cu dușuri și în partea de sus sau de jos a trupului.

Cea mai simplă și mai naturală terapie este cea a mersului desculț.

Folosirea apei reci de care ne folosim noi poate fi catalogată și împărțită după cum urmează:

- comprese;
- îmbăieri totale ori parțiale;
- inhalări ori saune;
- dușuri;
- turnări (folosește jet de apă asupra unei anumite părți a trupului);
- consumul intern;
- împachetări în cearceafuri ude.

În ceea ce privește mâncarea, susțin o dietă simplă și nutritivă fără prea multe condimente. Ca băutură – apa pură ca și cristalul – băutura minunată oferită cu atâta generozitate de Dumnezeu. Nu sunt un puritan și nu spun „nu" la un pahar de vin sau bere, însă nu pun preț prea mare pe asta.[2]

Terapia Kneipp este bazată așadar pe dușuri reci și calde, băi și comprese. Fluctuația de apă rece/apă caldă pe piele contribuie

1. *Dieta cu apă; testată în mai mult de 30 de ani*, Editura William Blackwood and sons, Edinburgh, 1891. Această carte a apărut în limba română în 2014, la Editura Herald: Sebastian Kneipp, *Hidroterapia. Puterea vindecătoare a apei*.
2. *Ibidem*.

la dilatarea arterelor, stimulează fluxul sanguin, ajută metabolismul și întărește sistemul imunitar.

După cum spuneam mai sus, Benedict Lust a dus în Statele Unite ideile părintelui Kneipp, loc unde a înființat un lanț de magazine „sănătoase" cu produse naturale și organice. Pornind de la conceptul de hidroterapie în Europa și apoi și în Statele Unite au fost organizate cluburi unde se putea beneficia de aceste băi cu apă rece. Așa au apărut actualele saloane Wellness & SPA.

✲

Dr. Paul Carton (1875-1947) a fost un foarte talentat medic francez, promotorul medicinei holistice în țara sa și un ucenic târziu al lui Hipocrate. A suferit de miopie și a avut o constituție fizică extrem de firavă, fiind obligat să trăiască mai mulți ani cu un corset pentru a-și corecta scolioza. Ulterior s-a îmbolnăvit și de tuberculoză. Reușește după ani de chinuri să-și obțină diploma în Medicină.

Potrivit lui Paul Carton, cauzele reale ale tuturor bolilor provin dintr-un sistem imunitar deficitar, cauzat de o igienă precară: alimentară, profesională, mentală, socială, a stilului de viață neunitar și a activității fizice. Din această perspectivă, invaziile microbiene sunt doar o consecință a slăbirii anormale și oportuniste a corpului. El a sintetizat această abordare în formula: „Microbul nu este nimic, terenul este totul" . În acest sens, Paul Carton critică medicina timpului său, marcată de descoperirile lui Pasteur conform căruia se urmărește mai degrabă tratarea simptomelor, decât originea lor.

Atât pentru prevenire, cât și pentru vindecarea bolilor, terapia susținută de acesta constă în detoxifierea corpului pacientului,

de a-l determina să-și restricționeze comportamente care îi pot fi dăunătoare sănătății sale. De exemplu, în ceea ce privește produsele alimentare, Paul Carton susține evitarea alcoolului și a oricărui exces de carne și zahăr; pe acestea le descrie ca alimente care grăbesc moartea. Odată ce trupul său a fost purificat de anumiți agenți și/sau de infecția toxică, pacientul își poate consolida sistemul imunitar și îl poate îmbunătăți prin fitness, prin adoptarea treptată a un stil de viață sănătos, în conformitate cu legile naturii și potrivit temperamentului său. Cu toate acestea se recomandă evitarea schimbărilor bruște, deoarece „organismul se obișnuiește cu otrăvurile sale"; obiceiurile proaste schimbate radical, peste noapte, pot face mai mult rău decât bine.

Medicul francez este de părere că medicamentele convenționale și vaccinurile sunt dăunătoare în mai multe cazuri decât sunt benefice pentru organism, mai ales din cauza tuturor efectelor secundare cauzate de acestea. La noi această idee a fost discutată de dr. Christa Todea-Gross în cartea *Vaccinurile: prevenție sau boală* (2012).

Într-un articol despre vegetarianismul din Franța, autorul aduce observații justificate cu privire la Paul Carton și alți promotori ai acestui stil „holistic" de viață, faptul că până au luat această decizie, ei au căutat răspunsuri cam peste tot. Boala terminală i-a împins să-și caute salvarea oriunde și mai ales în zonele marginale ale științei:

> În timpul luptei pentru supraviețuire, el a căutat ajutor la oamenii de știință ai timpului. De la teosofi, care susțineau spiritualismul, prin evoluționiști, până la reîncarnare; de la pitagoreici, care credeau în exaltarea înțelepciunii ca și condiție a sănătății, până la ordine religioase pentru care ascetismul – împins până la sacrificiul creștin – are valori spirituale. Nu știm exact ce grupuri a frecventat dr. Carton

> în Paris, însă știm că a acceptat și a pus în aplicare cunoștințele și perceptele vegetarianismului naturist.[1]
>
> Nimic nu se manifestă în viața omului fără a ține cont de manifestările lucrurilor exterioare. Un set de reguli generale și particulare conduc existența fiecăruia dintre noi. A cunoaște cu precizie aceste reguli și a le aplica întocmai – acesta este secretul sănătății și bucuriei individuale.[2]

Cu alte cuvinte, omul nu poate trăi pur și simplu, ci este obligat să țină cont de toate cele din jurul său, să respecte o „ecologie" a mediului său interior și exterior. Așadar, vedem la acest francez o altă variantă a holismului, aceea de „obligație necesară". Omul nu alege viața la modul real, ci viața îl alege pe el; iar omul întreg este cel care realizează că trebuie să respecte un set de reguli pentru a trăi bine, corect și în autentică armonie cu creația.

✲

Am ales să scriu câteva rânduri despre Dr. Edward H. Dewey (1837-1904) pentru că acesta a fost printre primii care au discutat despre evitarea din principiu a anumitor mese, idei care se vor regăsi în cărțile care prezintă diete moderne ori în naturopatia contemporană. Concepțiile sale s-au cristalizat târziu, spre sfârșitul vieții, după 1890. În cartea *No breakfast plan* (*Fără micul dejun*) discută despre renunțarea la masa de dimineață pentru ca omul să-și revină din starea de apăsare. Trebuie remarcat însă că se impunea ideea unei hrăniri mai moderate, întrucât cele trei mese ale zilei

1. Arouna P. Quedraogo, „Food and the Purification of Society: Dr. Paul Carton and the Vegetarianism in Interwar France", în revista *The Society for the Social History of Medicine*, vol. 14, nr. 2, 2001, pp. 223-245.
2. *Ibidem*.

erau „obligatorii" și de neînțeles „pășirea" lor. Așadar, medicul Dewey discută despre posibilitatea de a păși peste masa de dimineață în cazul unor fermieri; a consemnat și o creștere în greutate cu această ocazie, însă starea de bine compensa această creștere în greutate.

Sanatorii de tratament

William Esser, Herbert Shelton, Adolf Just, John Harvey Kellog & Ellen White, Friedrich Eduard Bilz, Heinrich Lahmann, Arnold Ehret

Geniu și în egală măsură altruist, Nikola Tesla (1856-1943) s-a oferit să lucreze în folosul umanității; om de știință prea puțin promovat pentru faptul că opiniile sale nu au coincis cu nici ale unui afacerist ori „corporatist" din vremea sa, ci a avut în minte și suflet doar dorința sinceră de a reuși să ajute oamenii cu ideile sale. Există o documentație extinsă din care reiese că a inventat electricitatea wireless (evident, gratuită) și multe alte asemenea beneficii extraordinare pentru om, care – odată folosite la scară extinsă – ar fi adus o cu totul altă lumină asupra rolului și esenței vieții umane și asupra rolului omului în „lume". În felul în care omul este adus la stadiul de dependență față de toate utilitățile care-i sunt necesare odată cu dezvoltarea economică și socială, omul ajunge la concluzia ființială[1] că este greu să fii om, că este greu să trăiești, este imposibil să fii demn, merituos sau să spui adevărul, să iubești sincer, să faci fapte bune, să ajuți vecinul, să respecți părinții. Singura soluție pentru o asemenea viață în care

1. Umanitatea va ajunge în mentalul său colectiv la această idee. Concepția despre dificultatea de a fi om este întreținută pentru că frica, starea de timorare, de anxietate vinde pe bani buni tot atâtea produse/remedii pentru vindecarea în acest sens (n.a.).

nu ne permitem să ne conformăm cerințelor[1] este să furi, să ucizi, să faci rău sau altele ca acestea.

Aici ar trebui să avem grijă pentru că mare parte din aceste idei se pot constitui în ispite. Viața în Domnul este foarte frumoasă, și dreaptă, și... gratuită. De aceea, mare parte din remediile holistice sunt gratuite. Soarele, apa, aerul și plantele medicinale sunt gratuite, sunt de la Dumnezeu pentru ca noi să ne vindecăm/să ne încărcăm cu energie/să trăim frumos (așa cum ni s-a oferit cadrul inițial, de altfel, în Eden).

Medicul naturopat Willim Esser (1911-2003) a tratat gratuit și a dorit ca teoriile sale să fie în acord cu Dumnezeu. El este cunoscut în istoria naturopatiei din Statele Unite ca fiind cel care a coordonat timp de 65 de ani Ferma sănătății[2]. Nu mai puțin de 30 000 de persoane au fost tratate aici.

Inițial, medicul William Esser a deschis un cabinet de practician în Pittsburg. Curând și-a dat seama că pentru efecte rapide ale tratamentului său trebuie să-și supravegheze pacienții peste noapte, în ceea ce privește modul de alimentație și postul. Prima „locuință" pentru pacienți a inaugurat-o în Connecticut, unde a fost medic mai mulți ani. În 1949 s-a mutat în Lake Worth, Florida, acolo unde a inaugurat o fermă de 10 hectare; 5 hectare erau doar copaci de mango, o gradină tropicală, grădini pentru plajă și saloane care puteau găzdui între 20 și 40 de pacienți pe noapte.

---

1. Ne opresează pentru că sunt imposibil de respectat, aspect care ne apasă (n.a.).
2. *Esser's Health Ranch* (n.a.).

Să vedem câteva teorii ale medicului; mai întâi vom arăta câte ceva despre concepția sa privind cauzele tuturor bolilor.

> Toate bolile provin dintr-un singur simptom: toate semnele care se numesc simptome duc la ideea că este vorba de o intoxicare a sângelui. Toxinele din sânge și epuizarea (oboseala extremă) sunt cauzele principale ale tuturor bolilor grave, ale bolilor cronice, bolilor obscure, ale tuturor bolilor așa-zis „incurabile". Bolile cronice (netratate la timp, ci lăsate să se dezvolte) constituie începutul sfârșitului prin intoxicare înceată. Această intoxicare la care se adaugă și un sistem imunitar scăzut (obosit, epuizat, suprasolicitat) face să fie favorabil terenul pentru o a doua boală.[1]

Această intoxicație celulară o înțelege prin prisma faptului că „hrana" celulară trebuie eliminată, celulele trebuie curățate de reziduurile care se degajă în urma arderilor de la acest nivel. Pe lângă aceste reziduuri mai sunt de eliminat și vechile celule care au murit și au fost înlocuite de altele noi. Dacă în trupul uman sunt 100 de triliarde de celule este de înțeles că sângele (cel care are menirea de a curăța trupul, de a-l oxigena și de a-l împrospăta) are multă treabă. Esser spune că sângele trebuie curățat periodic pentru a nu-l lăsa să se „intoxice" prea mult, să se umple cu toxinele menționate [2].

„În timpul postului putem observa cum corpul, foarte capabil și inteligent, începe de unul singur să scape de toxinele și resturile acumulate de-a lungul multor ani"[3].

---

1. Traducere din *Esser's Hygienic Rest ranch brochure*, 1960, o carte editată de el însuși prin care medicul își prezenta în detaliu sanatoriul (n.a.).
2. În realitate, sistemul limfatic curăță organismul, însă de dragul discuției vom rămâne la această idee care însumează câteva amanunte relativ lipsite de importanță aici (n.a.).
3. *Ibidem*.

Plecând de la ideea că animalele renunță la mâncare în momentul în care sunt bolnave și se așază într-o poziție din care nu se ridică pentru nimic până când nu se fac bine, medicul naturopat spune că și omul trebuie să fie atent la nevoile alimentare în același fel. În momentul în care omului îi lipsește apetitul, asta înseamnă că „sistemul" face o pauză și trebuie să se curețe. Unii fac greșeala de a căuta suplimente alimentare pentru a restabili „pofta", însă trebuie să fim în acord cu trupul și să nu luăm decizii fără a-l consulta.

> Lipsa apetitului înseamnă că trupul este supraîncărcat cu toxine sau cu materie patogenă și că Natura încearcă să oprească „instinctul mâncării" în așa fel încât să lase timp corpului pentru a rezolva congestia înainte de a ingera alte alimente.[1]

Pe lângă post, exerciții fizice, odihnă și băi de soare, mâncarea naturală este o altă armă cu care medicul era hotărât să apere sănătatea pacienților săi de la Esser's Health Ranch. El zicea că supraalimentația este cel puțin la fel de dăunătoare ca și hrănirea procesată, cu alimente antropizate.

Vom prezenta mai jos doar ceea ce era interzis la ferma medicului, întrucât este de înțeles că mâncarea naturală, odihna, relaxarea și toate terapiile duceau spre liniștirea omului din toate punctele de vedere.

- Nu servim conserve de fructe sau legume.
- Nu fierbem legumele până acestea mor.
- Nu folosim legume congelate.
- Nu folosim zahăr procesat, pâine, făină sau alte mâncăruri procesate.

1. *Ibidem*.

- Nu contaminăm niciun fel de ingredient, toate sunt folosite doar în stare naturală.
- Nu folosim untură, oțet, sare, piper sau condimente de niciun fel.
- Nu reîncălzim mâncarea de dragul economiei.

Paralel cu William Esser s-a dezvoltat conceptul *Natural Hygiene* (igiena naturală), idee care discută cam în aceiași termeni ca și medicul despre care vorbim. Aceasta îl îndreptățește pe Esser să-și țină pacienții timp de zece zile în așezământ și să-i trateze cu mâncare naturală, post și odihnă pentru a se elibera de toxine.

Adepții teoriei au identificat șapte pași ai bolii, în cazul cancerului.

1. Epuizarea (din cauza mâncării, a lipsei somnului, a stresului).
2. Toxicitatea (endogenă și exogenă).
3. Iritația (apar inflamațiile, probleme minore de sănătate).
4. Inflamația (avem nevoie de medicamente, apare durerea).
5. Ulcerația (starea este atât de gravă, încât toxinele se grupează în ulcerații).
6. Scleroza (toxinele sunt de obicei cuprinse în tumori; necesită operații invazive).
7. Cancerul.

✲

Herbert Shelton (1895-1984) a fost cel care a popularizat în Statele Unite ideile concepției igienei naturale. A trăit 89 de ani, însă în ultimii 13 ani a fost imobilizat la pat din cauza bolii.

✲

Adolf Just (1859-1936) a fost un naturopat autodidact de origine germană. În cartea *Return to Nature!*[1] promovează o dietă naturală. Consumul de mâncare proaspătă, apă curată, plimbări în aer liber, curat. A folosit și terapia cu pământ, cu lut. În 1895 a inaugurat Naturopathic Institute Jungborn, cel mai cunoscut pacient fiind Franz Kafka[2].

✲

John Harvey Kellog (1852-1943) a fost un medic american care a rămas în istorie și prin faptul că a fost cel care a introdus cerealele la micul dejun într-un timp în care – în general – oamenii mâncau ouă și carne dimineața.

Kellog a fost un adventist de ziua a șaptea până spre mijlocul vieții și a devenit faimos conducând un sanatoriu (Battle Creek Sanitarium) al Bisericii Adventiste. În acest timp a promovat învățăturile religiei sale, respectiv o dietă vegetariană, abstinența de la alcool și tutun și un regim de exerciții fizice. Medicul a avut și o poziție foarte fermă față de masturbare, interzicând până la mutilare această practică, în principal din considerente religioase.

---

1. *Întoarcerea la natură* (tr.a).
2. Mai multe detalii despre obiceiurile (mai mult sau mai puțin ciudate) de relaxare și tratare naturală a timpului puteți găsi la Gemma Blackshaw, *Journeys Into Madness: Mapping Mental Illness in the Austro-Hungarian Empire*, New York, 2012.

La Battle Creek Sanitarium a avut-o ca parteneră de idei pe Ellen G. White (1827-1915), lideră a Bisericii Adventiste de Ziua Șaptea, credincioasă care și-a fundamentat teologia pe o extinsă serie de viziuni. La fel ca și Kellog, Ellen G. White a ținut foarte mult la un regim fizic drastic. Lucrarea *The Ministry of Healing* (1905) este una dintre cărțile cele mai influente în zona dietelor și a igienei alimentare. Ellen White spune că a avut o viziune despre relația existentă între sănătatea fizică și spiritualitate și despre beneficiile remediilor naturale precum aerul curat, soarele, exercițiile fizice și apa pură.

✲

Friedrich Eduard Bilz (1842-1922) a fost un autodidact. Împreună cu soția sa au administrat un magazin cu bunuri provenite din colonii, în orașul Penig din Germania, magazin care a avut succes și i-a oferit lui posibilitatea să se axeze pe studiul remediilor naturale. În 1872 a devenit membru în Asociația de îngrijiri și naturopatie. Zece ani mai târziu a scris prima carte, *Fericirea umană*, care s-a constituit într-un ghid pentru sănătate și o stare de bine a organismului prin întoarcere la natură. Cartea va fi completată și îi va aduce faima în 1888. Un an mai târziu se mută în Dresden cu familia, iar în 1892 deschide un sanatoriu cu tratamente naturopatice. După cum reiese și din cartea *The Natural Method of Healing* (1900), hidroterapia este principala terapie din care s-a inspirat. În 1905, a construit și o piscină uriașă lângă sanatoriu, loc în care a implementat ideea de a trata bolile prin metode naturale, cu ajutorul apei, a aerului și a luminii naturale. După 1911 a folosit chiar și o mașină de făcut valuri în piscină. A avut atât de mare succes încât a vândut peste 3,5 milioane de copii din cărțile sale despre vindecare prin metode naturiste.

✲

Heinrich Lahmann (1860-1905), doctor german, printre primii medici naturopați din țară. Și-a format ideile după cărțile lui Vincent Priessnitz, Arnold Rikli și Sebastian Kneipp. Cu ajutorul unui om de afaceri reușește să deschidă la 1 ianuarie 1888 un sanatoriu numit Physiatric Sanatorium, lângă Dresden. Aici el va recomanda pacienților o dietă vegetariană cu multe fructe, legume, nuci, grâu integral și lactate. A fost printre primii care a inventat meniurile specializate pentru diabetici, pentru obezi sau pentru vegetarieni. În cărțile sale, Lahmann discută despre faptul că bolile provin dintr-o dietă (alimentație) săracă în nutrienți, motiv pentru care o dietă sănătoasă este necesară pentru a restabili starea de sănătate a trupului. Tot el a adus în discuție și importanța mineralelor pentru corp, precum impactul mâncării acide și alcaline asupra omului. În cadrul sanatoriului pe care l-a condus și-a învățat pacienții să poarte haine lejere, i-a îndreptat către saune frecvente și băi în aer liber.

✲

Arnold Ehret (1866-1922), profesor german, filosof și specialist în nutriție. De tânăr a fost foarte bolnav, începând cu o bronșită extrem de gravă și ajungând să sufere de probleme cu inima și cu rinichii. La vârsta de 31 de ani, problemele de sănătate îl obligă să renunțe la carieră (profesor de desen); a pornit în căutarea unui remediu pentru starea sa de sănătate, după ce nu a găsit răspuns cu privire la cauzele bolilor și la remediile necesare nici măcar de la cei 24 de medici aduși acasă de rudele sale. Astfel, Ehret pleacă în lume și încearcă diverse metode de tratament printre care și cele ale lui Kneipp. Nemulțumit pe deplin pleacă în Algeria unde ține un regim

pe bază de fructe. Nici acesta nu-l satisface, însă într-un moment de deznădejde, refuză total hrana și constată o schimbare majoră în organismul său, după numai câteva zile de post. Vede că fața sa este mai curată, simptomele cunoscute nu se mai manifestă atât de acut și, per general, ajunge la o stare de sănătate mult mai bună.

Revine în țară unde le prezintă familiei (tatăl era veterinar, iar bunicul fusese medic) descoperirile sale în ceea ce privește beneficiile postului (ca privare parțială de hrană). Familia, una tradițională, în care se mânca normal, bine, nu este de acord cu noile practici ale lui Arnold, însă acesta nu ține cont de sfaturile apropiaților. Încântat de faptul că starea de sănătate revine la normal este atât de entuziasmat încât începe alături de un prieten să facă diverse teste pentru a-și demonstra ideile.

Pleacă în Italia, unde a mers pe jos timp de 56 de ore încontinuu fără a mânca, a dormi sau a se odihni. A băut doar apă. Ceea ce este fascinant este că înainte de acest marș, Ehret mâncase un kilogram de cireșe după un post de o săptămână doar cu apă. „De unde vine energia pentru toate acestea?", se întreba el atunci.

Propriu-zis, ideile lui reprezintă un vast și eclectic sistem filosofico-alimentar compilat din toate călătoriile făcute în multe țări din Europa și Africa. La acest sistem s-au adăugat idei religioase deprinse în Israel pe fundamentul unui sistem propriu creștin catolic. În final a rămas ideea principală a operei sale că fructele și „ierburile" alături de post sunt dominantele unei vieți sănătoase, echilibrate și îndelungate.

În 1907, Ehret deschide un sanatoriu în Ascona, Elveția. Apoi un alt sanatoriu „de mâncat fructe și postit", în Lugano, Elveția (mai târziu, când va merge în Statele Unite, va deschide și acolo un sanatoriu în Alhambra, California). Aici a tratat sute de pacienți cu boli care erau considerate de netratat la timpul respectiv.

În jurul anului 1909 a început și mai multe posturi supravegheate de oficialități, multe cursuri și discursuri despre dietele sale.

> Postul – remediul suprem al naturii – a fost considerat atât de „crud" și este în general înțeles greșit; este de o importanță capitală să fie interpretat corect. Din vasta mea experiență: din vindecarea mea prin post și dieta fără mucus, dar și din îndrumarea altora pe această cale în sanatoriul din Elveția pe parcursul a peste 10 ani, pot să spun cu siguranță că postul aduce beneficii minunate când este bine ținut.[1]

În perioada acestor ani, Ehret a postit 126 de zile în doar 14 luni. A încheiat un post de 21 de zile, apoi unul de 24 de zile, unul de 32 de zile și apoi unul de 49 de zile (posturi doar cu apă). La acesta din urmă a avut și martori avizați. În 1909 a postit în total 105 zile. Pe baza observațiilor din cadrul acestor posturi a început să publice mai multe lucrări, începând cu 1910.

Foarte mulți naturopați moderni au preluat ideile sale, în parte sau chiar total; acest lucru s-a întâmplat și din cauza faptului că a fost un cercetător care a aplicat pe sine tot ceea ce a învățat pe alții. Ideile din *Rational Fasting*[2] carte tradusă din germană în engleză de dr. Benedict Lust, au fost preluate spre exemplu de Paul Bragg în Statele Unite. Ideea colonului înfundat și a bolilor care pornesc din ocluzia acestuia se regăsesc începând cu Ehret la mare parte dintre naturopați.

> Am găsit motivul (prototipul) tuturor bolilor corpului uman, fundația bătrâneții premature și al morții. Este surprinzător, dar din 284 de cazuri de persoane decedate și autopsiate, doar 28 de colonuri erau curate și într-o stare de sănătate normală. Celelalte erau mai mult

1. *Dieta fără mucus*; din originalul *Mucusless – diet healing system*, Ehret Literature Publishing, New York, 1994.
2. Arnold Ehret, *Rational Fasting. A scientific method of fasting your way to health*, Editura Benedict Lust Publication, New York, 1971.

sau mai puțin „încrustate" cu materie organică digerată sau parțial digerată, întărită și putrezită. Multe colonuri erau de două ori mai mari decât mărimea lor normală (...), iar multe conțineau viermi de la 10 la 15 cm lungime.[1]

Lăsând să vorbească stomacul („Așa grăit-a stomacul"[2]), după modelul lui Friedrich Nietzsche din *Așa grăit-a Zarathustra*, Ehret poate să dea glas și să personalizeze astfel nevoile umane în materie de mâncare, lucruri care nu se mai făcuseră până la el.

Paul & Patricia Bragg

Paul Bragg (1895-1976) a fost un nutriționist și om de afaceri din Statele Unite. El a avut dorința de a demonstra că poate trăi până la 120 de ani (așa cum insistă că scrie în Biblie, la Geneza 6.3[3]) cu o dietă naturală, echilibrată și cu un grad moderat de mișcare fizică.

---

1. *Ibidem*.
2. Cartea *Rational Fasting*.
3. Geneza 6.3: „Dar Domnul Dumnezeu a zis: „Duhul Meu nu va rămâne pururea în oamenii aceștia, pentru că ei sunt numai trup; așadar zilele lor vor fi 120 de ani". Nici în sens literal și nici în context nu se poate înțelege că oamenii vor trăi de la acest cuvânt al Domnului o viață care va însuma 120 de ani. Este vorba de o decizie a lui Dumnezeu de a da un termen de 120 de ani „fiilor oamenilor", celor din vremea lui Noe care erau răi și „numai trup", termen până la Potop. Așadar, cei 120 de ani, reprezentau o eventuală vreme de îndreptare a lumii până la vremea când Dumnezeu avea să piară pământul sub ape; nicidecum nu este vorba de o promisiune neonorată a Domnului sau o „viață – premiu" sau „viața – limită" sau „viața – model", aceasta a zilelor promise. Nu există propriu-zis o viață model pentru a atinge o vârstă înaintată. Domnul amintește însă de faptul că omul trebuie să-i asculte cuvântul spre fapte bune pentru a trăi bine: „Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta, ca să-ți fie bine și să trăiești ani mulți pe pământul pe care Domnul Dumnezeul tău ți-l va da ție" – Ieșirea, 20.12 – (n.a.).

Ideile sale s-au grupat într-un concept numit „igienă naturală". El a pornit o „cruciadă" a sănătății, adică a promovat puternic prin cărți, conferințe, magazine cu produse și un stil de viață propriu consumul produselor naturale, a sucurilor de fructe, a posturilor doar cu apă distilată, a exercițiilor fizice, evitarea stimulentelor de orice natură, a operațiilor invazive și concentrarea doar pe un stil de viață natural și preventiv. Încă din anii 1920-1930, Paul Bragg a deschis în Statele Unite magazine cu produse naturale care în timp și-au diversificat gama de produse vândute, de la ceaiuri la toate produsele nutritive și de slăbit (care i-au și adus și un venit consistent). A scris multe cărți, însă de mare succes a fost *The Miracle of Fasting*[1].

Nici în Biblie Dumnezeu nu a promis că viața omului va fi de 120 de ani și nici Paul Bragg nu a ajuns să trăiască până la vârsta mult dorită. Ca și în cazul altor persoane care au susținut că au găsit cheia vieții perfecte și îndelungate, Paul Bragg a murit la vârsta 81 de ani, de inimă, în timpul unei partide de tenis de câmp.

Zilele omului le stabilește doar Dumnezeu și doar pe considerentele alese de el. Tot ceea ce poate să facă omul este să se țină departe de boli (în marea lor majoritate) prin hrană și odihnă. Viața omului după potop a fost și este exact atât cât o trăiesc oamenii în ziua de astăzi: 70-80 de ani. Psalmistul David pune mărturie pentru acest lucru: „Zilele anilor noștri, în durata lor, sunt șaptezeci de ani, iar de vor fi-n putere, optzeci de ani; iar ce e mai mult decât aceștia, trudă și durere" (Psalmi 89.10).

---

1. La noi, lucrarea a fost tradusă *Postul – un miracol.* Interesant este că aceste cărți atrag prin optimismul scrierii și prin faptul că Paul Bragg nu face trimiteri la alte scrieri, ci tot ceea ce predică este viața și întâmplările prin care a trecut personal (n.a.).

Trebuie să înțelegem că depășirea acestei vârste nu ține prea mult de eforturile umane, cât doar de mila și puterea lui Dumnezeu. Cam la fel de mult însă ține și scăderea vieții de om; sunt cazuri de persoane bețive și care își neglijează trupul, însă care duc acest fel de viață ani buni. Trebuie să înțelegem că omul este gazdă în corpul dat de Dumnezeu, cumva avem drept de preemțiune în trupul nostru și îl avem zilnic musafir pe Duhul Sfânt. Noi putem decide primii ce să facem în trupul nostru, însă depindem în orice de Dumnezeu. Proprietatea corpului, a trupului, nu există cu adevărat pentru că nu îl facem noi și nu îl posedăm niciodată cu adevărat ca și valoare. Din acest punct de vedere, nimeni nu poate afirma cu siguranță faptul că a găsit modalitatea de a crește durata vieții. De ce? Pentru că viața nu este un „bun în sine" ci, din punct de vedere divin, este un spațiu de trecere de la păcat la virtute, de la alegere la conștiință. Ea nu poate fi mărită, micșorată sau schimbată în linii esențiale pentru că este în raport direct cu voința divină pentru noi. Dumnezeu are pentru noi trasată o cale, care aceea va fi; nu o alta. Cum calea nu este un scop în sine, ci destinația este scopul în acest caz, calea este – după nevoia fiecăruia – de o anumită lungime (ani) – după cum a găsit-o necesară Dumnezeu.

Să revenim însă la Paul Bragg.

Bragg singur și mai apoi și cu fiica sa (sau nora, din alte surse), Patricia Bragg (n. 1929), care și acum se ocupă de aceeași cruciadă sănătoasă în Statele Unite, în ultimul timp susține conferințe și discută despre un mod de viață natural, consumând fructe și legume proaspete, cu posturi de șapte zile numai cu apă, cu posturi cu sucuri de fructe.

Să vedem câteva din ideile lui Paul Bragg, idei care au fost preluate în parte în zilele noastre de alți naturopați sau cabinete medicale alternative:

> Chiar și un post de scurtă durată (1-3 zile) accelerează puternic eliminarea deșeurilor din ficat, rinichi, plămâni, vase de sânge și piele. În unele cazuri, schimbările pe care le generează postul pot fi șocante și relativ neplăcute (numim aceste schimbări crize de purificare și vindecare). Dacă nu ai mai ținut post până acum este posibil să ai la început dureri de cap, o stare de oboseală, un miros corporal neplăcut, o respirație urât mirositoare, senzația de limbă încărcată, afte bucale sau chiar diaree. Aceste simptome se datorează purificării rapide a corpului și sunt doar temporare. De aceea, ai răbdare cu corpul tău! După un post, organismul începe să se echilibreze în mod natural, dar numai dacă urmezi „stilul sănătos de viață Bragg". Postul săptămânal de 24 de ore elimină în mod regulat toxinele, care nu mai reușesc astfel să se acumuleze în organism. Nivelul energetic al corpului devine mai bun, iar acesta începe să strălucească, în egală măsură la nivel fizic, mental, emoțional și spiritual. Creativitatea prinde aripi iar omul simte că începe să „renască", ceea ce e perfect adevărat. Pe scurt, postul este un miracol![1]

În legătură cu dietele alimentare și cu obezitatea, Bragg acuză oamenii că mănâncă cantități exagerate de alimente:

> Oamenii mănâncă prea mult și prea des, pur și simplu pentru a-și satisface poftele. În Statele Unite, alimentația este cel mai popular sport. La petreceri și la reuniuni familiale, tendința este de a servi și de a consuma prea multă mâncare. La rândul lor, pauzele de cafea îi stimulează pe oameni să ia gustări între mesele principale. Televiziunea îi invită să ia noi gustări în timp ce se uită la programele lor preferate, care de multe ori promovează crimele și violența. Ca și cum toate acestea nu ar fi de ajuns, oamenii consumă mult prea multe dulciuri, înghețate, *shake*-uri cu lapte și chimicale, crenvurști, hamburgeri, cartofi prăjiți, pizza și multe alte astfel de alimente nesănătoase, adeseori între mesele principale...[2]

---

1. Paul & Patricia Bragg, *Postul, un miracol*, Editura Adevăr Divin, Brașov, 2013.
2. *Ibidem*.

Valeriu Popa

Valeriu Popa (1924-1997) a cunoscut de tânăr ce înseamnă boala gravă. A trecut prin aceleași încercări prin care au trecut mai mulți oameni puternici aleși de Dumnezeu pentru a prezenta apoi căi esoterice ale vindecării de boli.

Cumva, Dumnezeu le-a arătat acestora mai întâi că se poate să scape de diverse boli grave și apoi au simțit că le revine menirea de a face terapie pentru bolile prin care a trecut și el.

Astfel, la vârsta de 20 de ani, acesta a fost diagnosticat cu cancer pulmonar avansat, medicii de atunci nedându-i șanse de supraviețuire. A fost salvat de către mama sa: aceasta a introdus într-un vas o piatră puternic încălzită peste care a turnat alcool de 80 de grade Celsius, iar vasul a fost pus în patul în care zăcea bolnav Valeriu Popa, învelit cu o plapumă. A început să transpire abundent și să tușească cu sânge. Eliminarea toxinelor s-a produs în etape pe parcursul nopții. Dimineața, spre surprinderea mamei, ce era mai grav trecuse și Valeriu Popa a făcut progrese, revenind treptat la tonusul obișnuit.

Ani mai târziu, Valeriu Popa este interesat de multe discipline spirituale, practicând între altele meditația transcendentală și explică afecțiunile prin relații karmice sau suferințe de natură meta-fizică.

Crezul personal al lui Valeriu Popa era că orice afecțiune poate fi învinsă prin regim alimentar, îndepărtarea toxinelor din organism, prin schimbarea modului de gândire și prin întoarcerea pacientului la forma inițială: simbioză cu natura și descoperirea Divinului.[1]

1. După un model care nu are corespondent în Biserica Ortodoxă.

Metodele sale de terapie au șocat pe unii, dar pe cei mai mulți i-au impresionat rezultatele acestora: astfel Valeriu Popa a valorizat postul negru de 21 de zile ca metodă obligatorie de a elimina toxinele din organism, practicarea clismelor cu diferite combinații din plante, un regim alimentar sever bazat pe legume neprelucrate termic și pe fructe, care conduceau la întreruperea alimentării cu substanțe nutritive a formațiunilor tumorale.

Nu vom lua în discuție toate concepțiile bioterapeutului român, însă datorită rezultatelor incontestabile trebuie amintite aici parte din opiniile sale despre post, despre viață și alimentație. Ca și în cazul lui Paul Bragg, Valeriu Popa învață tehnica postului negru cu apă distilată. Pe lângă acest post, pentru curățirea organismului un posibil pacient trebuie să aibă în vedere următoarele aspecte pentru a reuși vindecări de boli grave precum ar fi cancerul:

- să renunțe la fumat atât bolnavul, cât și membrii familiei sau cei care îngrijesc pacientul;
- nu trebuie să consume substanțe care produc intoxicații;
- să renunțe la alcool;
- trebuie să aibă dantura bună, altfel nu pot mesteca bine alimentele crude. Digestia începe de la privit, miros, auz și apoi, printr-o mestecare corectă, alimentele ajung să fie băute, iar lichidele mâncate. Fiecare bol alimentar, trebuie mestecat de 30-50 de ori;
- trebuie să adoarmă natural, nu folosind tranchilizante;
- trebuie să învețe să respire corect, să lucreze și să locuiască în aer neviciat. A se evita desfășurarea activității în spații unde se fumează;
- să conștientizeze faptul că mișcarea este viață;
- să evite sedentarismul și statul orelor în pat în afara orelor de somn;
- să nu uite că somnul cel mai odihnitor este între 20:00 și 1:00 noaptea;

– să evite lucrările de orice fel și mai ales discuțiile negative în timpul mesei;
– să practice automasajul, autopresopunctura (nu masajul).

Vom menționa câteva din concepțiile lui Valeriu Popa despre vindecare pe care le-a practicat cu succes foarte mulți ani. Pentru bioterapeutul Popa, boala este o sincopă în bunul mers al relației de dus-întors dublu dintre: *omul* (trup, suflet, spirit) și Dumnezeu (Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt). Holistica lui Valeriu Popa vine să adauge „liniște" zonei care se manifestă „în neliniște" și care tulbură restul relației amintite.

> Boala și starea de rău sunt opuse sănătății și stării de bine și se manifestă în realitatea ta, din vina ta. Tu nu poți să fii bolnav fără ca la un anumit nivel să-ți cauzezi boală și poți să te faci iarăși bine într-o clipă, pur și simplu decizând[1] aceasta.[2]

> Dacă distrugem armonia dintre noi și univers vom avea parte de boli, nefericire, necazuri și suferințe.

În măsura în care omul este sincer cu el, bioterapeutul crede că holismul este practic și ca un exercițiu de teodicee.

> Medicul pansează rana și Dumnezeu o vindecă. Când rana este tratată cu iubire, ea se vindecă repede. Vindecarea poate fi instantanee

1. Aici nu este vorba despre ceva supranatural, ci este vorba despre decizie. Odată ce omul a ales o cale pe care dorește să o urmeze, acea cale deja începe să fie, se așază în fața sa. Este vorba de „credința" despre care vorbește în Evanghelie Domnul Hristos când spune că este de ajuns să spunem și se va împlini. Acest „a spune" este ceva ce a fost cugetat și a primit sens adevărat până când ajunge să se încarce cu puterea deciziei în „cuvântul – rostit" (n.a.).
2. Valeriu Popa, *Cauzele spirituale ale bolilor, necazurilor și suferințelor noastre*, ediție electronică.

sau poate dura o viață, în funcție de cât de mult ați capitulat în fața iubirii. În măsura în care putem păstra în suflet starea de bucurie și iubire vom putea să învingem treptat orice boală. Vindecările au loc doar atunci când greșelile sunt plătite, lecțiile învățate, atenționarea luată în seamă. Nu este suficient să acceptăm boala, trebuie să ne bucurăm ca ea ne salvează sufletul și trupul. Noi trebuie să acceptăm toate umilințele, neplăcerile pricinuite trupului nostru prin intermediul cărora ni se purifică sufletul.[1]

Teologi

Sfântul Vasile cel Mare, Sfântul Teofan Zăvorâtul

Sfântul Vasile cel Mare (330-379), unul dintre cei Trei Ierarhi ai Bisericii, este cunoscut printre altele și pentru întemeierea „Vasiliadelor", spații de cazare, hrănire și tratare a bătrânilor, bolnavilor și săracilor.

Moștenind de la părinții săi o mare avere, Sfântul Vasile a folosit-o numai în scopurile carității, ale milosteniei creștine. El a ajutat pe bolnavi, pe săraci și pe lipsiți (creștini, păgâni sau evrei) cu aceeași dragoste și bunătate ca pe fiii Bisericii. Bunătatea sufletească și trăirea milosteniei l-au ridicat pe Sfântul Vasile pe scaunul Mitropoliei Cesareei Capadociei, la anul 370, după moartea bătrânului Eusebiu. Ajuns în acel loc bisericesc, el a desăvârșit opera sa de ajutorare prin înființarea de așezăminte pentru săraci, călători, bătrâni, bolnavi, orfani și leproși, la marginea Cesareei. Chiar reședința sa episcopală și-a mutat-o în cuprinsul așezămintelor sale de caritate socială. Cu dreptate s-a spus că Cesareea, în timpul Sfântului Vasile, ajunsese mai degrabă un oraș al asistenței sociale. Acolo, în acele așezăminte botezate „Vasiliade", fiecare boală, fiecare durere

1. *Ibidem*.

și fiecare nenorocire își avea apartamentele sale și îngrijitorii săi speciali. Oamenii valizi de muncă erau repartizați la diferite ateliere, muncind după puterile și priceperea lor. În fruntea fiecărei ramuri de muncă era pus câte un reprezentant al Bisericii.

Copiii erau educați de profesori bine instruiți, bătrânii erau îngrijiți și asistați de călugări și călugărițe, văduvele aveau o locuință și puteau să lucreze ajutându-i pe ceilalți. Chiar și străinii care erau în trecere primeau alimente și erau adăpostiți peste noapte. Tot în acea comunitate locuiau și medicii, infirmierii și toți cei care ajutau la funcționarea întregului complex.

„Vasiliada" Sfântului Vasile cel Mare era o lume de vis unde trona bunătatea, compasiunea, ajutorul reciproc, dragostea pentru semeni și, nu în ultimul rând, preaslăvirea lui Dumnezeu.

> În ceea ce privește ajutoarele artei medicale, să nu ne punem toată nădejdea pentru ușurarea durerilor numai în această artă, ci să știm că Domnul nu va lăsa să fim încercați mai mult decât putem suporta.[1]
>
> Nici una dintre ierburile făcute de Dumnezeu nu-i de prisos, nu-i nefolositoare: sau dau hrană uneia dintre necuvântătoare sau sunt descoperite de știința medicală pentru vindecarea noastră.[2]
>
> Căci ierburile care sunt potrivite pentru fiecare boală nu au răsărit din pământ așa, la întâmplare, ci s-au produs în mod cert prin voința Creatorului, ca să ne fie nouă de folos.[3]

Timothy S. Miller în cartea *The birth of the hospital in the Byzantine Empire*[4] arată că membrii Bisericii, clerul, episcopii au fost

1. Sfântul Vasile cel Mare citat în articolul „Sfântul Vasile cel Mare, ocrotitorul săracilor și al bolnavilor", *Lumina*, 1 noiembrie 2009.
2. Sfântul Vasile cel Mare, *Omilii la Hexaemeron*, IV.
3. Sfântul Vasile cel Mare, *Regulile Mari*, 55, II.
4. *Nașterea conceptului de spital în Imperiul Bizantin.*

cei care i-au tratat inițial pe bolnavi. Unde remediile necesare au fost peste cunoștințele lor, preoții au angajat în spitale medici specialiști.

Fără ajutorul Caselor de Asigurări de Sănătate, fără ajutor de la stat, Sfântul Vasile a reușit organizarea în scurt timp a unui cartier întreg unde erau tratate persoanele bolnave și neputincioase[1].

> Spitalul Sfântului Vasile cel Mare asigura îngrijirea medicală celor bolnavi, în mod special a celor care nu aveau mijloace materiale pentru aceasta. Teodoret al Cirului scrie că împăratul Valens a donat pământuri pentru spital, specificând să fie folosite pentru însănătoșirea săracilor (Teodoret al Cirului, *Istoria bisericească*). Bolnavii erau tratați în spitale, numite de Sfântul Vasile *xenodocheia*, care se deosebeau de instituțiile caritabile de până atunci prin faptul că aveau personal medical angajat. Spitalul, deși nu era o instituție seculară, era servit de doctori și asistente specializate. Sfântul Vasile a legat administrativ spitalul de mănăstire, și călugării priveau slujirea în spital ca una dintre principalele îndatoriri monahale.[2]

Sfântul Teofan Zăvorâtul

După cum probabil bănuiți, Sfinții Părinți văd sănătatea ca venind de la Dumnezeu, iar boala ca fiind îngăduită de Dumnezeu pentru mântuirea noastră. El lasă să se întâmple boala în om, însă

---

1. Această reușită îmi aduce aminte de ceea ce a reușit Adolf Hitler în Germania dintre cele două războaie mondiale. Practic, în cel mult 8-10 ani, Hitler a reușit să reconstruiască Germania și să ridice produsul intern brut la un nivel extraordinar doar prin implicarea întregii societăți în relansarea economică a țării. Fără a lua credite, fără a depinde de parteneri externi, Germania și-a construit infrastructură și a creat locuri de muncă pentru majoritatea cetățenilor. Pentru mai multe detalii despre acea perioada, dar și despre reușitele de necontestat ale lui Hitler trebuie să se consulte cărțile scriitorul britanic David Irving (n.a.).
2. Pr. Ștefan Zară, „Sfântul Vasile cel Mare, ocrotitorul săracilor și al bolnavilor, *Lumina*, 1 noiembrie 2009.

este și izvorul sănătății acestuia. Opiniile despre necesitatea bolilor sunt diverse, însă eu aș înclina spre faptul că îngrijirea bolnavilor este bineplăcută lui Dumnezeu. Îngrijirea celor aflați în suferință este una dintre cele mai solicitante manifestări de iubire spre semeni. Dacă oamenii ar ține cont de faptul că se află în „posesia" lui Dumnezeu, ar înțelege că El îi poate cerne pe oameni după bunul Său plac, iar acțiunile Sale pentru a face asta pot căpăta diverse manifestări. Nu putem nici să-L taxăm de fiecare dată când ni se pare că El greșește și nici nu putem să considerăm ca fiind greșită boala unui om, când nu știm dacă raționamentul nostru este complet și, deci, corect. În fine. Să mergem mai departe cu Sfântul Teofan Zăvorâtul (1815-1891). Opinia sa despre lume este una holistică pentru că: „Este bine să înțelegem alcătuirea plantelor, animalelor, mai cu seamă a omului și legile vieții; în ele se revelează înțelepciunea lui Dumnezeu, care este mare în toate"[1].

Ca și în cazul Sfântului Vasile, preocupările Sfântului Teofan au fost tangențiale cu subiectul discutat aici. Nu s-au ocupat în mod direct de alimentație sau de o teorie a hranei pentru că acest lucru nu are o importanță esențială; foarte important în schimb este postul.

Pornim de la această idee și apoi dezvoltăm. Cum puțini au teoretizat subiectul mâncării ca destin, ca ajutor de nădejde spre mântuire, Sfântul Teofan are opinii formate din ideile vremii despre acest subiect.

1. Sfântul Teofan Zăvorâtul, *Râvna duhovnicească. Scrisori către monahii,* Editura Sophia, București, 2008.

Despre boală şi modul de viaţă

> Mila lui Dumnezeu fie cu dumneavoastră! V-aţi îmbolnăvit? Daţi slavă lui Dumnezeu că vă înzdrăveniţi sau v-aţi înzdrăvenit deja. Slavă lui Dumnezeu şi pentru că aţi îndurat nu fără folos boala. Învăţăturile pe care le-aţi primit din cele întâmplate cu dumneavoastră sunt foarte însemnate şi în viaţa lumească, cu atât mai mult în cea duhovnicească. Nu este nimic de aşteptat din partea oamenilor şi toată grija trebuie aruncată la Domnul; pe lângă asta trebuie să aşteptăm mereu moartea în credinţa că Domnul ne mai lasă să mai trăim ca să ne curăţim de păcate, lucru spre care trebuie să ne întoarcem toată grija. Aceste puncte sunt „pârghiile" şi „direcţiile" vieţii duhovniceşti (...).
>
> Din punctul de vedere al refacerii puterilor, felul mâncării este un lucru secundar... Lucrul de căpetenie îl constituie mâncarea proaspătă, aerul curat... şi mai presus de toate liniştea duhului. Neliniştea duhului şi patimile strică sângele şi lovesc chiar în inima sănătăţii. Postul şi îndeobşte viaţa ascetică sunt cel mai bun mijloc de a păstra sănătatea şi de a o face să înflorească. Neamţul Hufeland a scris o carte despre prelungirea vieţii, unde ridică în slăvi şi viaţa ascetică. Cei ce ridică în slăvi ştiinţa trebuie să asculte de el, iar noi avem alţi dascăli, mai de seamă decât acest neamţ. Rugăciunea înalţă duhul pe tărâmul lui Dumnezeu, în care este rădăcina vieţii iar prin duh şi trupul se împărtăşeşte din această viaţă... Duhul umilit, simţămintele şi lacrimile de pocăinţă nu răpesc, ci dau putere omului, fiindcă aşază sufletul într-o stare de bucurie. Bine aţi făcut că nu v-aţi supus îndemnurilor lumeşti.[1]

Voi face aici o mică paranteză necesară pentru a lămuri cumva înţelegerea gândurilor îndreptate spre cele nevăzute.

---

1. Sfântul Teofan Zăvorâtul, *Boala şi moartea*, Editura Sophia, Bucureşti, 2002.

Trebuie precizat faptul că marea majoritate a credincioșilor structurați psihic în Adevăr (întăriți în credință) pot fi catalogați ca „psihotici" într-o mai mică sau mai mare măsură. Toți manifestă o parte din simptomele descrise de psihiatrul german Kurt Schneider (1887-1967), cel care a discutat despre principiile și manifestările schizofreniei. Cum ar putea fi înțeleși ca „normali" cei care își încred viața toată (și ca timp și ca întreg al aspectelor) într-o entitate personală fizică, însă invizibilă? Ca și cum nu ar fi suficient pentru psihotic, acesta mai este și „încercat", ispitit în modul cel mai real de duhuri personale, însă tot invizibile. „Căci noi nu avem de luptat împotriva cărnii și sângelui, ci împotriva căpeteniilor, împotriva domniilor, împotriva stăpânitorilor întunericului acestui veac, împotriva duhurilor răutății care sunt în locurile cerești" (Efeseni 6.12).

Cum putem susține cu tărie[1] faptul existenței Domnului Iisus Hristos, a mamei Sale, Maria, când cele două personaje sunt/există „în Ceruri", în trup[2]? Ce sens științific putem atribui în mintea noastră acestor „ceruri" în care încap totuși lucruri fizice, trupuri? Din nou, deci, apar scindări ale minții, semințele unei „schizofrenii"[3]. Cum putem face afirmații cu grad ridicat de adevăr din domeniul

1. „Încrederea neclintită" are o importanță capitală în creștinism (n.a.).
2. Atât Domnul Iisus Hristos, cât și Maica Domnului sunt în ceruri, în trup. Domnul Hristos s-a ridicat în ziua Cincizecimii, iar trupul Maicii Domnului nu a fost lăsat pe pământ spre stricăciune, ci a fost ridicat la ceruri spre slăvire, așa cum susține Sfântul Grigorie Palama (1296-1359) (n.a.).
3. Creștini fiind, „știm" că cele două persoane se află în ceruri, credința noastră este desăvârșită. La fel de importantă este credința în numele Domnului despre cele discutate aici. O credință „fără îndoire" este absolut necesară pentru a elimina răul sub toate formele sale, făcând astfel „minuni" (n.a.).

filosofiei sau chiar al religiei (teologiei) știind că am putea fi „bolnavi" din punct de vedere mental-clinic[1]? Adică psihotici. În acest caz, cum am putea să ne recunoaștem ca fiind bolnavi[2] fără a ne da în vileag afecțiunea și fără ca în același timp să ne simțim realmente păcătoși? Cum am putea trăi această dualitate? Am trăi cel puțin într-o lume ipocrită, când una discutăm și alta facem, una înțelegem, alta spunem și una ne propunem – alta realizăm. Această ipocrizie oricum se întâmplă în marea masă a oamenilor, fie ei și creștini[3].

Personal consider că aici putem vorbi despre o ispită; omul este „ținut" din a-și respecta promisiunea făcută sieși și lui Dumnezeu. Omul judecat și înțeles din această perspectivă poate fi oricând acuzat de „psihoză" și de ipocrizie. Omul este astfel întrucât nu și-a propus niciodată să fie altfel. Adică una spune, alta face[4]. Tocmai aici vine și schimbarea minții despre care vorbesc teologii și relatează Biblia.

Apostolul Pavel, către Efeseni, face următoarele afirmații:

> Cu privire la felul vostru de viață din trecut, să vă dezbrăcați de omul cel vechi care se strică după poftele înșelătoare; și să vă înnoiți în duhul minții voastre, și să vă îmbrăcați în omul cel nou, făcut după chipul lui Dumnezeu, de o neprihănire și sfințenie pe care o dă adevărul. De aceea lăsați-vă de minciună: fiecare dintre voi să spună aproapelui său adevărul pentru că suntem mădulare unii altora. Mâniați-vă și nu păcătuiți. Să n-apună soarele peste

1. Adică să avem îndoiala că ne-am putea încrede într-un lucru neadevărat comparativ cu „adevărata realitate" care este considerată aici cea clinică, științifică (n.a.).
2. Să avem conștiința problemei, a acestei boli (n.a.).
3. Cum am putea înțelege altfel acceptarea Evangheliei, însă și a păcatului deopotrivă (n.a.)?
4. Dominat de puterea minciunii și a neadevărului (n.a.).

> mânia voastră și să nu dați prilej diavolului. Cine fură, să nu mai fure; ci mai degrabă să lucreze cu mâinile lui la ceva bun, ca să aibă ce să dea și celui lipsit. Niciun cuvânt stricat să vă iasă din gură; ci unul bun, pentru zidire, după cum e nevoie ca să dea har celor ce-l aud (Efeseni 4.22-29).

Sfânta Scriptură ne înfățișează așadar discursul „în adevăr", urmând în sens Adevărul, Domnul Hristos – în cu totul alți termeni decât cei folosiți de rațiunea „omului vechi", cu conștiința neschimbată. Este discursul care împacă datoria către Caesar (banii, lucrurile lumești), cu nevoia spirituală și cu discursul divin; în discursul divin (cuvinte pe care le trăim cu adevărat, ca și cum am mânca, am bea sau am dormi) putem judeca lucrurile ca fiind: unele trebuincioase și altele necesare sau obligatorii. Lumea este trebuincioasă pentru oameni pentru că aici își duc viața și trebuie să fie împăcați cu acest aspect, însă apoi este și lumea obligatorie, cea sufletească/spirituală. În această lume există doar legătura între Om și Dumnezeu. Singura legătură între oameni, acolo, este Biserica. Cele trei personaje ale Actului Existenței (Omul, Dumnezeu și Biserica) se unesc și comunică în așa fel încât „discută" Adevărul și „Îl utilizează" în mod real; în Euharistie și în taine. Rugăciunea de asemenea reprezintă apropiere intimă, obligatorie, de Dumnezeu.

Așadar, psihoza nu există nici pe departe în „omul nou". Aici gândurile urmează un tipar experimentat și utilizat anterior în persoana istorică a lui Iisus Hristos, iar restul raportărilor sunt directe, însă se întâmplă în timpul divin al persoanelor ce-L cunosc pe Dumnezeu. Este posibil ca întâlnirea noastră cu o persoană sau un eveniment să transceandă timpul terestru și să se întâmple (precum într-o icoană) într-un timp „de esență", unde nu echivocul contează, ci doar starea împărtășită de cei prezenți. Mai exact, mă pot întâlni în rugăciune cu orice sfânt poftesc pentru că raportarea noastră este

la Dumnezeu, pe noi nu ne unește concretețea timpului, ci punctul nostru de intersecție este Domnul. Închinarea la sfinți are în vedere convorbirea concretă cu sfântul respectiv, însă în timpul său, simpla închinare fiind un gest de omagiu – în material. Dacă numitorul comun nu mai este timpul, „ceea ce ne este comun" determină interesul celor ce se întâlnesc în acel „spațiu", în acest caz acolo se întâmplă „convorbirea" în duh. Acolo se întâlnesc cele divine și se recunosc pentru că toate converg spre Domnul Hristos. Așadar vorbim despre alt plan al existenței, nici mental, nici fizic, în care se întâlnesc „oamenii cei noi", cei care respectă voia Tatălui și urmează viața Fiului cu ajutorul, susținerea și medierea Duhului Sfânt.

Cu alte cuvinte, acești credincioși se întâlnesc cu toții într-un plan care este determinat fizic în spațiul bisericii și este „limitat" doar de dimensiunea iubirii. Acest spațiu este acel „trăiți în iubire!", Unde? În iubire! „Aici", în iubire, nu avem „timp" și nu avem altă orânduire; mai presus de frați avem un „Domn", un lider, care ne iubește în aceeași măsură pe toți iar noi ne raportăm la El. În acest spațiu suntem chemați să ne întâlnim, să vorbim cu Dumnezeu în rugăciune, să chemăm ajutorul sfinților. *Spațiul* acesta este Biserica lui Hristos. „Drept aceea, luați aminte de voi înșivă și de toată turma, întru care Duhul Sfânt v-a pus pe voi episcopi, ca să păstrați Biserica lui Dumnezeu, pe care a câștigat-o cu însuși sângele Său" (Fapte 20.28).

Să revenim.

În această măsură a ideilor, ceea ce pare a fi adevărat și absolut real pentru marea masă a populației, pentru credincios nu este un adevăr (cel mai probabil poate să fie o minciună sau cu o importanță scăzută). „Noi avem alți dascăli, mai de seamă decât acest neamț"[1],

1. Se referă la Christoph Wilhelm Friedrich Hufeland (1762-1836). Era cel mai cunoscut și cultivat medic din Germania în acel timp (n.a.).

spune Sfântul Teofan despre o carte a unui celebru medic al timpului său. Este o atitudine cumva de neînțeles pentru că acesta reprezenta „o voce puternică" a acelui timp, formula impresii și idei de interes maxim în domeniul medical. Însă, în fața sfântului, acest „specialist" sau oricare altul, pălește. Sfântul sau creștinul autentic știe că Dumnezeu este începutul și sfârșitul a toate și din acest motiv nimic nu este mai important decât o bună relație (continuă) cu Domnul. Atât. Restul nu sunt decât pierderi de timp din contemplația Domnului, sau din timpul de rugăciune, sau din timpul de fapte bune.

> Bolile sunt de la Dumnezeu spre mântuirea noastră.
> Totul e de la Dumnezeu: și bolile, și sănătatea. Și de la Dumnezeu totul ni se dă spre mântuirea noastră. Așa să îți primești și tu boala și să dai mulțumire pentru ea lui Dumnezeu, Care Se îngrijește de mântuirea ta. Cum anume slujește spre mântuire boala trimisă ție de Dumnezeu poți să nu încerci să afli, fiindcă se prea poate să nici nu reușești. Dumnezeu trimite boală uneori ca pe o pedeapsă, ca pe un canon, alteori spre învățare de minte, ca omul să își vină în fire, alteori ca să îl izbăvească de un necaz ce ar cădea asupra lui de ar fi sănătos, alteori ca omul să vădească răbdare și prin această mai mare răsplată să merite, iar alteori ca să se curățească de vreo patimă, ca și din multe alte pricini.[1]

1. Sfântul Teofan Zăvorâtul, *Boala și moartea*, Editura Sophia, București, 2002.

b) Modele de terapii

Postul cu sucuri naturale

O dietă cu sucuri naturale este o cale naturală de energizare și vitaminizare, dar și o foarte bună metodă de eliminare a toxinelor, ceea ce face din dieta cu sucuri naturale o practică binevenită. Cele mai bune combinații de sucuri naturale sunt cele din morcovi, mere și castraveți. Combinația are un puternic efect de detoxifiere, datorită concentrației mari de potasiu. Tenul tău va străluci și vei fi plin de energie. În plus, îți vei curăța și rinichii, ficatul, dar și sângele. Dieta cu sucuri naturale te ajută să scapi de câteva kilograme și te încarcă cu antioxidanți, vitamine și minerale. Ideale pentru preparat sucuri naturale sunt și roșiile, broccoli și varza roșie, precum și citricele (mai ales grepfrut, portocale și lămâi), dar și struguri și kiwi. Dieta cu sucuri naturale te ajută să-ți reglezi nivelul glicemiei și să scazi colesterolul.

Steve Meyerowitz este una dintre cele mai importante voci actuale în ceea ce privește detoxifierea cu sucuri naturale. A creat în Statele Unite, între anii 1977-1980 curentul sucurilor din plante bio cultivate în balcoane sau în casă. De la el vine și ideea sucurilor din grâu abia încolțit (având maximum de viață în el), dar a fost și un promotor al postului cu apă pură. Meyerowitz vinde acum tot felul de instrumente de crescut și stors legume și grâu. Practică o dietă 100% crudă și susține că ține posturi cu sucuri de până la 100 de zile și câteodată practică și breathrianismul.

El înțelege postul (doar) cu sucuri naturale ca și o curățare a organismului în modul în care ne spălăm mașina, ori facem curat în casă, adică necesar săptămânal sau de câte ori este nevoie.

Această concepție utilitaristă a acestui post a fost transmisă în timp și spațiu. Oamenii caută să se curețe acum, când se simt „murdari" în interior, „se spală" și apoi revin în general de unde au plecat.

Postul cu sucuri naturale ca detoxifiere durează în genere șapte zile. Curăță plămânii, ficatul, tractul intestinal, colonul, rinichii și pielea. Ajută în pierderea în greutate între 250 și 750 g/zi. Ajută la diminuarea durerilor de cap, durerilor musculare, starea de greață și oboseală cronică. Pentru sucuri se folosește un storcător manual sau electric.

Sucurile se fac din următoarele legume și fructe: ștevie, broccoli, varză, salată, semințe încolțite, pătrunjel, spanac, castravete, morcovi, sfeclă roșie, ardei verzi, roșii, pere, mere, ananas, portocale, pepene verde, prune, struguri.

Există și fructe din care nu se poate extrage sucul; rezultă eventual un piure. Sucul din magazine al acestor fructe este cu siguranță combinat cu altceva; vorbim aici de căpșune, papaya, nucă de cocos, banane, zarzăre, pepene galben, piersici, prune, avocado.

Multe legume au și proprietăți terapeutice:

Țelina – coboară tensiunea și colesterolul, diuretică.

Varza furajeră – poate preveni cataracta. Reduce riscul cancerului de plămâni și sân, reduce colesterolul „rău".

Pătrunjelul – previne ulcerele, este diuretic, combate degenerarea musculară.

Lămâia – omoară paraziții intestinali, elimină pietrele de la rinichi, limonadele ajută la prevenirea cancerului.

Sfecla roșie – anticancerigen major. Stimulează arderea grăsimilor din ficat.

Morcovii – anticancerigen major. Combate candida, ține sub control diabetul și astmul.

Steve Meyerowitz, în lucrarea *Postul cu sucuri naturale și detoxifierea*, teoretizează faptul că fiecare culoare a fructelor sau a legumelor are un impact asupra trupului nostru. Așadar:

Legumele/fructele roșii:
– ajută la circulație, deschide focul din trup fiind *yang*, energie; ajută circulația de la mâini și picioare. Exemple: roșii, cireșe, varză roșie, ardei roșii, ardei iuți, zmeură, pepeni, ridichi.

Legumele/fructele portocalii:
– antispastice, excelent pentru dureri și crampe. Ajută plămânii în zonele poluate. Emoțional, deschid spre bucurie și expansivitate. Ajută la claritatea minții. Exemple: portocale, morcovi, dovleci, zarzăre, susan.

Legumele/fructele galbene:
– sunt stimulente motorii care vă dau energie dimineața. Ajută nervii, digestia, constipația. Exemple: lămâi, lime, ananas, grefe, mere, piersici, banane, papaya, mango, porumb, dovleac galben.

Legumele/fructele verzi:
– curăță sângele, ucide bacteriile și microbii, ajută imunitatea. Exemple: toate plantele comestibile cu frunze verzi.

Legumele/fructele albastre:
– combat durerile de cap. Ajută pe plan spiritual și pe plan mental. Sunt *yin* și răcesc, domolesc. Exemple: mure, prune, struguri, nuci.

Postul cu sucuri naturale nu este un post adevărat, ci o dietă de eliminare pe bază de lichide. Spre deosebire de postul cu apă, postul cu sucuri naturale asigură calorii și nutrienți. Acest post vă ajută să păstrați dieta chiar și la serviciu.

Pentru diete de slăbit se consumă în general sucuri la discreție, timp de 40-60 de zile. În tot acest timp se pot pierde circa 500 g/zi. Trebuie ținut cont că în postul negru se pierde în medie 900 g/zi, deci șocul caloric în postul cu sucuri este unul „consistent". Trebuie avut grijă, întrucât după ani de zile în care organismul a fost obișnuit să mănânce în general solide, acum cu greu va accepta să „mănânce" puține lichide solide. Eu cred într-un bun simț interior care „anunță" ce este suficient și ce nu, însă dacă nu simțiți imboldul acestui „for interior" – să vă adresați unui specialist în posturi cu sucuri naturale pentru a vă sfătui în practica slăbirii prin această metodă. Este mai ușor decât cu apa, însă trebuie discernământ ca în orice abordare „abruptă" a trupului.

Aceste sucuri condensează kilograme de fructe și legume în doar un pahar de suc. O porție acceptabilă este între 250 și 400 ml, ajungând la 1,5-2 litri pe zi.

> În timpul postului, corpul arde și elimină cantități uriașe de reziduuri acumulate în diferite zone. Acest proces poate fi foarte mult ajutat prin consumul de sucuri vegetale alcaline, ceea ce va avea în multe cazuri efecte superioare postului cu apă. Am supravegheat multe persoane care posteau și am realizat numeroase analize în cazul pacienților care au realizat astfel de cure, astfel că acum sunt convins că consumul sucurilor potrivite din legume sau fructe poate să accelereze foarte mult procesul de vindecare. Accelerarea eliminării acidului uric și a altor acizi organici, întărirea inimii, refacerea sistemului digestiv, sunt doar câteva dintre efectele benefice care apar după o astfel de cură.[1]

1. Dr. Ragnar Berg (1873-1956), citat în lucrarea *Cura cu sucuri proaspete din legume și fructe*, format electronic. Berg a fost un biochimist și nutriționist neamț de origine suedeză. El a dezvoltat tabelele alimentare în care produsele sunt împărțite după proprietățile lor alcaline ori acide. A susținut că trebuie menținut în corp un nivel al pH-ului între 7,35 și 7,45 pentru a păstra sănătatea.

Alimentația intermitentă „5:2"

Andrew Jotischky, profesor de istorie medievală la Universitatea Lancaster, a publicat în anul 2011 o carte numită *A Hermit's Cookbook*[1], care cuprinde rețete de mâncăruri medievale mănăstirești. Obiceiurile vremii prescriau călugărilor câteva zile de ajunare, săptămânal, iar azi ideea se regăsește în principiul dietei „5:2", care prevede alimentație normală timp de cinci zile pe săptămână și două zile (neconsecutive) de restricții alimentare. Fie totale, fie cu un consum maxim 500 de calorii pe zi.

Istoricul Andrew Jotischky crede că și alte obiceiuri ale călugărilor medievali pot oferi lecții importante în ceea ce privește modul sănătos de a mânca în ziua de azi.

Monahii își cultivau singuri hrana sau o culegeau din natură; de altfel, unii bucătari de azi promovează aceeași abordare, ideile privind „viul" din ingrediente fiind comune. Postul era, de asemenea, un element central în viața călugărilor. Desigur, ei recurgeau la post și ajunare (post negru) nu pentru a slăbi, ci într-un scop spiritual, dar care avea și avantajul de a-i face mai conștienți de natura hranei și de actul alimentației.

Tot din partea călugărilor am putea să învățăm și câte ceva despre cantitatea mâncării înghițite zilnic. Sfântul Benedict de Nursia[2], unul dintre cei care au stabilit conduita călugărilor din mănăstiri, arată în capitolul asupra mâncării că un călugăr nu trebuie să mănânce mai mult de 500 de grame de pâine zilnic (toată mâncarea sa).

---

1. *Cartea de bucate a unui călugăr/sihastru*.
2. Sfântul Benedict de Nursia (480-543) este întemeietorul ordinului călugărilor benedictini. Este considerat de către catolici și ortodocși drept patriarh al călugărilor din Occident (n.a.).

> Mai presus de toate, îmbuibarea trebuie evitată. Un călugăr nu trebuie să sufere niciodată de indigestie; nu este nimic mai opus spiritului creștinesc decât îmbuibarea, după cum spune și Domnul în Luca 21.34. Nu cumva să vi se îngreuneze inimile cu îmbuibarea de mâncare și băutură.

✲

Această dietă a apărut în Marea Britanie. Este posibil într-adevăr să fi urmat exemplul călugărilor sau să fi fost o invenție de marketing. Cert este că a prins rapid teren și s-a extins în Europa și apoi și în Statele Unite ca o formă de alimentație intermitentă.

Aceasta implică o restricție calorică importantă în două zile neconsecutive, săptămânal. Practic, cinci zile pe săptămână se mănâncă normal, iar două zile nu se mănâncă nimic sau se iau gustări simple, în limita maximă a 500 de calorii (cam cât ar fi două porții de salată de legume). Această dietă se aseamănă destul de mult cu postul săptămânal creștin de miercuri și vineri. Postul creștin în schimb se ține din motive spirituale și implică doar anumite restricții, cum ar fi „alimentele de dulce": carne, lactate, ouă.

✲

În opinia mea, această dietă este bună în măsura în care în cele cinci zile nu se exagerează cu mâncărurile, pe motiv că în celelalte două zile pe săptămână se mănâncă foarte puțin. Dacă în cele cinci zile se păstrează un regim alimentar normal, iar în cele două zile se mănâncă rezonabil[1] – dieta ar putea ține în frâu kilogramele.

---

1. Pentru că așa am stabilit, așa ne-am propus că trebuie să facem, adică am implicat și voința (n.a.).

✲

Ca și în cazul dietei Keto, alimentația intermitentă „lucrează" mai mult cu arderea grăsimilor din corp decât cu a glucidelor luate din dulciuri sau alte surse.

> Dacă vă doriți să începeți alimentația intermitentă, încercați pentru început să săriți peste micul dejun. Încercați să nu beți și să nu mâncați nimic cu trei ore înainte de a merge la somn și restricționați mesele zilnice la o distanță de maxim opt ore. În aceste ore mănâncă proteine sănătoase, minimizați aportul de paste, pâine și cartofi și înlocuiți-l cu grăsimi sănătoase precum untul, ouăle, avocado, nucile de cocos, ulei de cocos, măsline sau nuci – în principiu tocmai grăsimile pe care media și „experții" vă învață să le evitați.
>
> În acest fel veți trece de la arderea carbohidraților, la arderea grăsimilor. Odată ce trupul a făcut această schimbare, pofta după dulciuri și după mâncare în general se normalizează rapid și ajunge chiar să dispară. Durează câteva săptămâni și trebuie să ajungeți la acest proces treptat, dar din moment ce ați reușit și ați trecut la „ars" grăsimi vă va fi destul de ușor să postiți timp de 18 ore și să nu vi se facă foame. „Foamea" pe care o simt în general oamenii este de fapt dorința de a consuma zahăr, lipsa acestuia. Toată această dorință va dispărea ca prin minune odată ce reușiți să vă „comutați" pe arderea grăsimilor în loc de glucide.[1]

✲

Sunt unele voci care vorbesc și despre o „dietă DODO", anume *day on, day off*. Adică mâncare intermitentă zilnică, o zi da, o zi nu

1. Citat din dr. Joseph Mercola, medic și susținător al medicinei alternative în Statele Unite. Deține *www.mercola.com*, un site de promovare a unei vieți sănătoase. Ideile sale indică o dietă bazată pe mâncarea neprocesată, după principiul paleolitic de care vorbim în această lucrare (n.a.).

(sau mult mai puțin). Trebuie însă echilibru în a înțelege și ține aceste diete. Dacă dieta „5:2" are rădăcini adânci în zona mănăstirilor medievale și în consecință este destul de bine documentată, dieta Dodo pare a fi mai mult o forțare nejustificată și ajunge să producă un șoc destul de mare asupra corpului.

Hidroterapia

După cum am văzut, părintele hidroterapiei este preotul catolic bavarez Sebastian Kneipp. Nimic nu s-a schimbat de peste 100 de ani în această terapie absolut revoluționară, atât ca metodă cât și ca practică. Apa simplă obține – prin intermediul acestei metode – reacții mai mult decât importante din partea organismului uman. Atingerea corpului cu apă rece și apă caldă determină reacții spontane deosebite în om.

Conform portalului *www.sfatulmedicului.ro*, proprietățile de vindecare și recuperare ale hidroterapiei se bazează pe efectele termice și/sau mecanice. Acestea implică reacția organismului la stimuli calzi și reci, la aplicarea prelungită de căldură și la presiunea exercitată de apă. Nervii transportă impulsuri la nivelul pielii care sunt resimțite apoi mai adânc în corp, care pot avea un rol esențial în stimularea sistemului imunitar și care influențează producția de hormoni de stres, revigorează circulația, digestia, îmbunătățesc fluxul sanguin și reduc sensibilitatea la durere.

Dacă o persoană are mușchii încordați, suferă de anxietate, de stres, o baie sau un duș fierbinte ar putea fi o soluție bună. În cazul în care intervine oboseala și stresul, pot fi alternate o baie caldă cu una rece, revigorantă – care pot ajuta la stimularea corpului și

a minții. Mișcarea apei stimulează receptorii de la nivelul pielii, stimulează circulația sanguină și eliberează tensiunea musculară.

Hidroterapia și băile termale sunt utilizate în mod special pentru stimularea digestiei, circulației, sistemului imunitar și pentru ameliorarea durerilor. Apa eliberează organismul de stres, îl întinerește, ameliorează simptomele de la nivelul pielii și mușchilor, calmează plămânii, inima, stomacul și echilibrează sistemul endocrin prin stimularea reflexelor nervoase de la nivelul măduvei spinării.

Unele dintre cele mai utilizate tipuri de hidroterapie sunt:

- băile de șezut (*sitz*) – implică folosirea a două recipiente cu apă: unul rece și unul cald. Se va sta într-un recipient cu șezutul și apoi se va alterna cu celălalt. Băile de șezut sunt recomandate pentru tratarea hemoroizilor, sindromului premenstrual, cistită, polipi;
- băile cu apă caldă – se va sta în apă caldă timp de până la 30 de minute în funcție de tipul condiției implicate. Pot fi adăugate săruri epsom, nămol mineral, uleiuri pentru aromaterapie, ghimbir și chiar săruri de la Marea Moartă;
- sauna – căldura uscată;
- baia turcească sau baia cu aburi;
- împachetările – presupun folosirea de cearșafuri ude cu care se va acoperi o persoană care va sta în poziția culcat. Metoda poate fi folosită în cazul răcelilor, bronșitei, afecțiunilor pielii, infecții și dureri musculare;
- tratament cu ciorapi umezi – poate fi utilizat pentru tratarea durerilor de gât, infecțiilor urechii, durerilor de cap, migrene, congestie nazală, infecții respiratorii ale căilor superioare, tuse, bronșită și infecții ale sinusurilor;

– cataplasme fierbinți – pot fi utilizate pentru tratamentul unor afecțiuni acute cum ar fi răcelile în piept și tuse, ameliorarea simptomelor și reducerea duratei de vindecare.

Kneipp credea că apa poate să spele mâinile sau trupurile de murdărie sau să scoată o pată de cerneală așa cum poate să spele și „murdăria" din sânge și bolile în general. Apa deține și este înzestrată cu acest atribut al spălării și alinării. În căldura sufocantă a verii, cât de bine ne face aruncarea cu puțină apă rece pe față? Sau cât bine poate face un compres rece pe fruntea unui bolnav? În același mod în care apa băută curăță intestinele, în același fel în care apa folosită ca și clismă curăță intestinul gros și elimină mizeriile și toxinele adunate în timp, tot la fel, apa folosită pentru a spăla și mângâia trupul are efecte similare.

Fondatorul hidroterapiei identifica patru efecte fundamentale ale metodei sale. Acum mai bine de 100 de ani el nu avea idee ce înseamnă materie toxică în organe sau în sânge:

1. Dizolvă germenii materiei toxice din sânge.
1. Scoate (retrage) materiile dăunătoare din corp.
2. Pune sângele curățat anterior în circulația sa normală.
3. Înzdrăvenește trupurile slăbite.

Una din cele mai simple metode hidroterapeutice este *mersul prin apă*. Aceasta se practică în apă rece[1] până la genunchi. Este perfectă și plimbarea pe malul mării în apă puțin adâncă. Această practică foarte simplă are calitatea de a decongestiona plămânii și sistemul respirator, elimină gazele din stomac și tratează durerea de cap.

1. 12-14 grade Celsius este temperatura optimă (n.a.).

O altă metodă care poate fi practicată cu succes oriunde este *mersul desculț prin iarba udă*, o metodă care întărește sistemul imunitar și care se poate încerca dimineața, pe rouă. Același efect curativ îl are și „mersul pe pietre ude", unde un exercițiu de circa 30 de minute ar trebui să fie suficient pentru a da trupului o stare de bine generală. Și „mersul prin zăpada proaspăt așezată" tratează afecțiuni ce țin de sistemul imunitar.

Terapii „neconvenționale": terapia cu nămol, nudismul

În încercările lor de a explica viața și de a găsi tratamente pentru prevenirea și tratarea bolilor sau pur și simplu pentru păstrarea unei stări bune de sănătate, unii naturopați au ajuns să utilizeze sau să studieze procedee mai puțin obișnuite astăzi.

Terapia cu nămol

Emanuel Felke (1856-1926) a fost un pastor protestant german care a folosit mult în tratamentul diverselor boli băi de nămol, fiind numit în timpul său și „păstorul de lut". L-a vizitat pe Adolf Just (despre care am discutat anterior) în Eckertal, unde acesta avea un sanatoriu, lucru care l-a determinat să-și deschidă și el un loc unde să-și trateze pacienții. Mai întâi a avut un cabinet în Repelen și apoi un amplu sanatoriu în Sobernheim. Pacienții săi primeau aici mâncare care conținea foarte puțină carne, însă multe legume, grâu încolțit, cartofi și fructe; băile reci în aer liber erau zilnice și se făceau întotdeauna la pielea goală. De asemenea, tratamentul prevedea băi de nămol și odihnă pe pardoseala de pământ, în încăperi puternic ventilate și cu geamuri care să permită înăuntru lumina solară. O altă practică pe care a învățat-o de la Sebastian Kneipp

erau băile de șezut care se făceau în căzi individuale de lemn în care bărbații dar și femeile își introduceau doar șezutul. Cum toate tratamentele se făceau doar în pielea goală, existau secții speciale pentru femei și pentru bărbați. Acest aspect i-a adus critici aspre din partea comunității religioase, însă acuzațiile ce vizau goliciunea pacienților nu s-au dovedit fundamentate în niciun sens.

În anii 1900, spa-ul lui Felke era atât de bine văzut și de căutat încât avea circa 400 de cereri de internare pe sezon (mai-octombrie) și primea clienți și din Statele Unite, din Anglia sau Rusia.

Ideile sale și le-a procurat de la Kneipp, Priesnitz, Hahnemann și Paracelsus. Scopul pastorului a fost de a reglementa funcțiile organismului uman și puterile sale de autovindecare. Pe lângă utilizarea de băi curative de nămol și apă rece, acesta a predicat și exercițiile fizice moderate în aer liber și o dietă naturală. A murit sărac pentru că nu a taxat deloc internările la sanatoriu.

Nudismul

Arnold Rikli (1823-1906), medic și naturopat născut în Elveția a făcut carieră în Slovenia. Încercând să urmeze tradiția familiei și să se ocupe cu vopsirea pieilor, se îmbolnăvește grav de dizenterie și caută un loc unde să se odihnească și să beneficieze de liniște și aer proaspăt. În 1852 merge în Bled, Slovenia, unde clima și locurile erau pe placul său. Imediat după ce se vindecă de boala sa construiește acolo un sanatoriu bazat pe băile în apă rece, bronzare și plimbări în aer liber. „Apa este bună, aerul este și mai bun, însă cel mai bine este în lumina solară", zicea Rikli. Clienții locuiau în încăperi speciale, se spălau în căzi și umblau dezbrăcați și descălțați în vecinătatea sanatoriului. Se trezeau dimineață între cinci și șase, își luau micul dejun la pachet și plecau desculți pe dealurile din zona sanatoriului. Așa s-ar fi tratat mulți beneficiari

de afecțiuni precum reumatism, migrene, insomnia, isterie, anemie, obezitate și altele[1].

Arnold Rikli a fost fondatorul naturismului, ceea ce s-a transformat ulterior în nudism, concepție îmbrățișată cu entuziasm la început de europeni și mai apoi de toți locuitorii planetei.

Clasificarea internațională a terapiilor complementare și alternative

Sistemul medical de stat este bazat pe medicina științifică, clinic demonstrată, aplicată și verificată în timp. Sistemele complementare și alternative vin să umple noțiunea de tratament cu experiențe din spațiile non-academice, din zona populară a societăților lumii. Sunt de asemenea tratamente care nu au beneficiat de experimentare suficientă pentru a ajunge la noțiunea de „adevăr medical". În marea lor majoritate, terapiile acestea resping parțial sau chiar întru totul practica medicală clinică și modalitatea terapeutică a acestei forme medicale cât și intervențiile ei invazive.

Cert este că omul are nevoie de tratament în anumite situații din viața sa, moment în care păcatele sau situațiile locale l-au pus în anumite încercări în urma cărora s-a îmbolnăvit. În acele ocazii chiar și Biblia ne îndeamnă să căutăm medicii lumii. „Și doctorului dă-i loc că și pe el l-a făcut Domnul și să nu se depărteze de la tine, că și de el ai trebuință" (Isus Sirah, 38.12).

1. Mai multe informații pot fi găsite pe site-ul stațiunii Bled din Slovenia, *www.bled.si*; este interesant de observat că metodele de tratament sunt identice cu viața de altădată a țăranilor noștri (n.a.).

În acele vremuri, doctorii erau cei care preparau alifii, foloseau comprese cu apă rece și recomandau regimuri alimentare, întrucât cunoștințele și posibilitățile medicale erau în jurul nivelului cunoscut de Hipocrate (460-370 î.Hr.): „Alimentele voastre să vă fie medicamente și medicamentele voastre să vă fie alimente". Fără a cunoaște multe elemente de microscopie, medicii tratau după simptome aparente, încrezându-se în ideea că trupul uman manifestă durere acolo unde este o problemă și că respectiva problemă poate fi tratată din „farmacia naturală", cu ajutorul plantelor medicinale. Holismul era și rămâne însă singura idee care motivează la existență aceste terapii ieșite din spațiul comun.

Conform Asociației Naționale de Terapii Complementare din Romania[1] (ANATECOR), există mai multe genuri de terapii aplicabile omului. În primul rând trebuie să se știe dacă este vorba de o afecțiune a trupului, a sufletului. Astfel, am avea:

Terapii spirituale:
- arta;
- isihasmul;
- rugăciunea;
- credința;
- iubirea.

Terapii emoțional-mentale:
- cristaloterapia;
- cromoterapia;
- metaloterapia și sonoterapia;
- relaxare și respirație;
- trainingul autogen;

1. Informații preluate de pe site-ul *www.anatecor.ro*.

– mindcontrol;
– psihoterapie și consiliere;
– meditație și vizualizare;
– hipnoterapia;
– bioenergia;
– tehnica radiantă;
– managementul stresului și schimbării;
– psihanaliza.

Terapii fizice:
– hidroterapia;
– homeopatia;
– fitoterapia;
– aromaterapia;
– naturopatia;
– dietă și nutriție;
– masaj;
– reflexologie;
– presopunctură;
– tehnica metamorfică;
– chiropractica;
– osteopatia;
– terapia craniană;
– rolfing;
– acupunctura;
– dansul;
– terapia cu magneți;
– iridiologia.

V. Concluzii
Viața ca echilibru

a) Adevăr *versus* Minciună

După atâtea discuții ar fi cazul să avem și concluzii. Concluzia nu poate fi alta decât că „așa nu se mai poate", adică așa cum a fost până acum, cu variante care mai de care, cu alegeri pentru toată lumea[1]. Dacă ar exista o istorie a înțelepciunii, aceasta ar arăta spre finalul unui ciclu de trai că omul ajunge în general la ideea că

1. Ideea aceasta a fost discutată pe larg de arhimandritul grec Simeon Kraiopoulos: „Nu slujește la nimic dacă fiecare dintre noi trăiește după legea lui, dacă aparține propriului sine și își duce așa, pur și simplu, zilele. Grija noastră mare este să trăim bine, așa cum vrem, așa cum ne place, iar relația noastră cu Dumnezeu reprezintă doar un simplu lucru în viața noastră. Greșit! Lucrurile sunt mult mai serioase. Dacă nu ești adevărat, dacă nu ai înlăuntrul tău adevărul, dacă nu știi de unde vii și încotro te îndrepți, de ce exiști, ce faci, care e menirea ta, atunci ce noimă mai are viața ta? Din păcate cam așa este omenirea, nu știe ce i se întâmplă. Cu durere în suflet spunem așa ceva. Însă aproape ca ceilalți sunt și creștinii, și creștinii sunt oameni ai acestei lumi, nu sunt oameni ai lui Dumnezeu. Mai corect ar fi să spunem că puțini sunt aceia care L-au găsit pe Dumnezeu și trăiesc după voia Lui. Este o mare problemă aceasta, frații mei. Este mare păcat să lumineze soarele, iar tu să nu-l vezi, să lumineze soarele iar tu să nu te încălzești; să existe ziua, iar tu să trăiești numai în întunericul nopții și să fie aer, iar tu să nu poți să-l tragic în piept. Păcat!". *În pustiul lumii*, Editura Bizantină, București, 2014.

Dumnezeu este începutul și sfârșitul vieții sale, că totul trebuie făcut cu Dumnezeu în mijlocul preocupărilor noastre.

Atunci, de ce să repetăm la nesfârșit o viață de căutări în întuneric dacă adevărul este acesta și este de foarte mult timp același? De ce reluăm același drum, de fiecare dată, cu fiecare generație de oameni?

Fiecare vine cu același set de întrebări, fiecare consumă ani din viață pentru a ajunge la câteva adevăruri universal valabile, în orice timp. Deci așa nu se mai poate. Această filosofie a alegerilor multiple este o minciună! Totul (sau mare parte) din această lume este minciună. Curele de slăbire sunt o minciună pentru faptul că nu spun adevărul. Nu spun ce trebuie să știe omul: că nu dieta trebuie schimbată, ci însăși persoana. Nu copiii sunt răi, ci părinții se dovedesc incapabili să crească urmași mai buni decât ei înșiși și să le ofere o educație adecvată.

Viața ca echilibru este cea mai bună alegere pe care o putem face, însă echilibrul într-o singură idee. Locuind în lume, cu greu ne putem imagina echilibrul unei singure idei, însă în Hristos acest lucru este posibil.

Din acest motiv îndrăznesc să afirm că viața trebuie să beneficieze de echilibru din punct de vedere creștin, întru Dumnezeu.

În mod cu totul eronat am fost învățați că echilibrul este între două sau mai multe idei contrare. Echilibrul adevărat este cel care este valid, adevărat, nu cel care câștigă lupta între idei. Minciuna este cea care ne strică echilibrul și ne-a adus într-o perpetuă stare de alegere, o stare în care omul are de ales din atâtea variante, încât nu alege nimic.

Evanghelia, Scriptura reprezintă Adevărul în toate sensurile pe care le poate căpăta acest cuvânt. Cuvântul Domnului însemnat, scris, este la fel de adevărat ca și Cuvântul Domnului trăit, văzut sau auzit. De aceea, Evanghelia îl revelează pe însuși Domnul Hristos, cel care „a zis și s-a făcut". Puterea acestor cuvinte din Scriptură este aceea de facere și de acolo vine și adevărul; adevărul faptului că Dumnezeu a zis și s-a făcut și acest lucru a fost consemnat, adică redat – dar este la fel de adevărat ca și concretul, facerea în sine.

Adevărul Evangheliei este cel care ne așează viața pe făgașul iubirii lui Dumnezeu[1], însă este și adevărul care ne umple viața de... Viață. Adevărul faptului că lucrurile dorite se împlinesc prin voința divină se „traduce" în viața umană, iar noi ca „înțelegători" ai acestei taine suntem sfințiți de acest fapt și de citirea în sine a acestor cuvinte.

Dacă înțelegem că aceste cuvinte denumesc fapte sau persoane, ființa lor, putem aproxima faptul că în momentul în care citim Adevărul Scripturii suntem practic în discuție cu Dumnezeu, suntem în legătură esențială cu El. Această idee este un alt adevăr cuprins în Evanghelie și anume cel al neadevărului din texte. Albul este alb, nu intră în discuție că poate să fie ne-negru, însă în acest caz trebuie spus clar că adevărul Scripturii nu este ne-minciună, ci doar Adevăr. Minciuna este un concept uman și nu se poate opune Evangheliei care este vestea cea bună. Implică revelație divină, esență de bucurie divină și protagoniști divini.

Dar minciuna totuși a învins anumite spirite și ele au fost întunecate de o asemenea natură, încât Evanghelia a fost uitată.

1. Prin citirea în sine, prin urmarea sfaturilor și poruncilor de acolo.

Vestea cea bună că Domnul Iisus Hristos a coborât și S-a întrupat și a murit pentru noi și apoi a înviat pentru a ne ridica din păcat, a fost acoperită de grijile lumești.

Nu putem nega jertfa Lui, dar nici nu putem să nu mărturisim că omul s-a abătut de la Viață, de la Adevăr, de la Hristos. „Eu sunt Calea, Adevărul și Viața" (Ioan 14.6) – spune Hristos. Minciuna este deraierea de la adevăr și nu opusul acestuia. Minciuna nu este antonimul Adevărului. Adevărul este Unul, însă minciuni sunt multe. Minciuna este categoria de afirmații spuse sau scrise care urmăresc în mod expres să nu lase opinia să ajungă la adevăr. Sau în cazul în care vorbim despre Divin, vorbim despre ajungerea la Adevăr, la Hristos, la Calea Vieții, adică la modul unic de viață.

b) „În Duh și Adevăr"

> Împărate ceresc, Mângâietorule, Duhul adevărului, care pretutindenea ești și toate le împlinești, vistier al bunătăților și dătătorule de viață, vino și te sălășluiește întru noi și ne curățește pe noi de toată întinăciunea și mântuiește-ne, bunule, sufletele noastre[1].

Închinarea în Duh și Adevăr este însoțirea cu Duhul Sfânt și cu Domnul Iisus Hristos. Este de fapt trăirea vieții în trup astfel încât Duhul ce sălășluiește în templul-trup, să ne sprijine. Noi să-L „mulțumim" prin viața pe care o ducem[2], iar dorințele noastre sufletești, spirituale să tindă spre asemănarea cu Domnul Hristos. Conștiința faptului că trupul și sufletul coincid cu voința lui Dumnezeu

1. Rugăciunea *Împărate ceresc*.
2. „Căci voia lui Dumnezeu aceasta este: sfințirea voastră; să vă feriți de desfrânare, ca să știe fiecare dintre voi să-și stăpânească vasul său în sfințenie și cinste, nu în patima poftei cum fac neamurile, care nu cunosc pe Dumnezeu" (1 Tesaloniceni 4.3-5).

pentru noi este acel ceva care se numește „în Duh și Adevăr". Vorbim, desigur, despre un sens dinamic; omul se află într-o continuă stare de veghe, rugăciune. Practic, nu se ajunge la o stare în care să se oprească și să judece relația sa cu Duhul și cu Domnul Hristos, însă simte că este în relație cu divinitatea.

Raportarea vieții la Dumnezeu este singurul adevăr posibil și singurul esențial pentru viață. Acest adevăr poate ajunge în inima și conștiința tuturor oamenilor, indiferent de condiția lor socială, economică, culturală. Așa putem înțelege cum oameni „neînvățați" pot fi mai apropiați de Dumnezeu decât unii dintre cei „învățați". Din acest motiv Sfinții Părinți îndeamnă la a se citi Scripturile pentru că aici este „locul" Adevărului. De aici vine Adevărul, dar și adevărul (ca justețe, validitate); nicidecum din învățăturile lumești, oricare ar fie ele.

Iisus Hristos este Adevărul pentru că energiile Lui ne ghidează spre Dumnezeu. Spre Adevărul absolut. Împărtășirea din Iisus Hristos ne ajută să participăm la Adevăr, ne ridică de la starea de „nimeni", la starea de „cineva"; de la individ, la persoană. Împărtășirea zilnică de El, în rugăciunea aprinsă a inimii curate, ne unește în duh cu Dumnezeu în sensul în care El coboară la noi și rămâne cu noi în Duhul.

> Dar vine ceasul și acum este, când adevărații închinători se vor închina Tatălui în duh și în adevăr, că și Tatăl astfel de închinători își dorește (Ioan 4.23).
>
> Duh este Dumnezeu și cei ce I se închină trebuie să i se închine în duh și în adevăr (Ioan 4.24).
>
> Noi suntem din Dumnezeu; cine cunoaște pe Dumnezeu ascultă de noi; cine nu este din Dumnezeu nu ascultă de noi. Din aceasta cunoaștem Duhul adevărului și duhul rătăcirii (1 Ioan 4.6).

> Iar noi, fraților, iubiți de Domnul, datori suntem totdeauna să mulțumim lui Dumnezeu pentru voi, că v-a ales Dumnezeu dintru început, spre mântuire, întru sfințirea duhului și întru credința adevărului (Tesaloniceni 2.13).
>
> Dorită de Dumnezeu este și jertfa duhului, și nu doar jertfa trupului. Inimă curată zidește întru mine, Dumnezeule și duh drept înnoiește întru cele dinlăuntru ale mele (Psalmul 50, 11); Jertfa lui Dumnezeu: duhul umilit (Psalmul 50, 18).

Așadar trebuie să înțelegem că ceea ce-și dorește Dumnezeu de la noi este să-I împărtășim duhul nostru, ceea ce este „lumea noastră interioară". Odată această lume a noastră supusă Lui, totul devine altfel decât a fost, „Omul cel dintâi este din pământ, pământesc; omul cel de-al doilea, Domnul din cer și strâmtă este poarta și îngustă este calea care duce la viață și puțini sunt care o află" (Matei 7.14), însă trebuie să facem astfel încât să fim printre cei care află calea. Și dacă am aflat calea, să ne însoțim cu ea sau mai bine zis cu El, Calea. În momentul în care viața noastră este o însoțire continuă cu El – Calea –, cu El – Adevărul –, atunci prin El – Mântuitorul, ne putem salva. Rugăciunea în Duh și Adevăr este însoțire cu Duhul, este însoțire cu Domnul Iisus Hristos. O astfel de viață interioară se va reflecta prin bine și frumos, în viața noastră exterioară. Aceasta este viața creștină sau: „Și aceasta este viața veșnică: Să Te cunoască pe Tine, singurul Dumnezeu adevărat, și pe Iisus Hristos pe Care L-ai trimis" (Ioan 17.3).

c) Frică *versus* încredere; starea de copil

Doctorul în biologie Borisovich Valery Slezin[1] din Petersburg, Rusia, a încercat și a fost surprins să poată măsura puterea și intensitatea rugăciunii. El a înregistrat electroencefalogramele unor elevi la seminar și a unor călugări în timp ce se rugau și a captat un fenomen neobișnuit – „stingerea" completă a cortexului cerebral.

Această stare poate fi observată numai la bebelușii de trei luni, atunci când se află lângă mamele lor, în siguranță absolută, deplină. Pe măsură ce persoana crește, această senzație de siguranță dispare, activitatea creierului crește și acest ritm al biocurenților cerebrali devine rar (numai în timpul somnului profund sau al rugăciunii), așa cum a demonstrat omul de știință. Valery Slezin a denumit această stare necunoscută oamenilor de știință – „trezie ușoară, în rugăciune". Dr. Borisovich Valery Slezin[2] specifică:

> Am fost șocați de ceea ce am văzut. O imagine deosebit de uimitoare a dat-o EEG-ul pentru unul dintre oaspeții, care se ruga mult mai intens. Am observat scăderea treptată a impulsurilor biologice ale creierului și în final au rămas doar impulsurile delta-ritmurile lente (cu o frecvență de 2-3 Hz). La un adult, o astfel de stare a creierului se instalează doar în timpul așa-numitului „somn" lent, iar în timpul stării de veghe doar la nou-născuții în vârstă de trei-patru luni. Potențialele biologice care s-au păstrat aveau o oscilație atât de mică,

1. Borisovich Valery Slezin (n. 1937) este șeful Laboratorului de Neuro-psihofiziologie al Institutului de Cercetare și Dezvoltare Psihoneurologică Bekhterev din Petersburg.
2. În articolul „Efectele științific observate ale binecuvântării, ale semnului Crucii și ale rugăciunii", *www.doxologia.ro*, 9 octombrie 2013.

> încât practic se apropiau de o linie dreaptă. Imaginea EEG-ului acestui auditor al Seminarului Teologic demonstrau deconcentrarea totală a scoarței cerebrale, cu toate că el era conștient! Iar după ce s-a rugat a spus liniștit: „ei, gata, ajunge...” și ritmul impulsurilor electrice ale scoarței sale cerebrale a revenit la ritmurile obișnuite alfa (8-12 Hz) și beta (13-30 Hz). Probabil, cuvintele lui Hristos „fiți asemenea copiilor și vă veți salva” pot fi atribuite și stării creierului. În timpul rugăciunii scoarța cerebrală este deconectată și omul percepe informația direct, evitând procesele de gândire și analiza. Cea mai importantă concluzie pe care am tras-o a fost: cea de-a patra stare a creierului este la fel de necesară omului, ca și toate celelalte trei. Lipsa uneia dintre ele perturbă dezvoltarea armonică a omului, duce la boală și degradare. Când în viața omului nu există cea de-a patra stare fiziologică a creierului, necesară acestuia, nu există rugăciune, se desfășoară procese negative serioase.

Medicul rus nu este singurul cercetător care a căutat să explice științific ce se întâmplă în timpul rugăciunii sau în timpul actelor de cult. Credința este suficientă pentru a da „putere” unor gesturi religioase cum ar fi „semnul crucii” asupra apei, a mâncării sau asupra propriei persoane. Analizele de laborator au arătat că apa pur și simplu se reorganizează molecular în momentul în care se face semnul crucii asupra ei, iar substanțele nocive se diminuează de până la 1 000 de ori, odată binecuvântată substanța respectivă.

Angelina Malakhovskaya, o altă cercetătoare din Rusia, ar fi arătat că serviciile religioase îmbunătățesc sănătatea individului. Ea a realizat mai multe cercetări cu scopul de a găsi și observa reacțiile corpului uman, înainte și după slujbele religioase. Concluziile acestor studii au fost că rugăciunile normalizează presiunea sângelui.

Rugăciunile pot neutraliza chiar și radiațiile, potrivit cercetărilor. Astfel, s-a observat că după catastrofa de la Cernobîl, nivelul radiaților din jurul bisericii Sfântul Arhanghel Mihail, aflată la numai patru kilometri depărtare de locul incidentului, era unul normal.

Cercetătorii sunt de părere și că apa sfințită, semnul crucii și chiar și sunetul clopotelor pot vindeca boli. De aceea, în Rusia, clopotele bat întotdeauna în cursul epidemiilor. Ultrasunetele emise de clopotele care bat, omoară virușii de gripă, hepatită și tifos, dar nu numai. Proteinele virușilor se curbează și nu mai poartă infecția, a spus Malakhovskaya.

Conform site-ului *www.bilo.ru*, la Moscova există, cu binecuvântarea patriarhului Alexei al II-lea, începând cu 1995, Centrul Kolokolny Center de studiere a clopotelor și a sunetelor emise de acestea. Cei care doresc acumularea de informații teoretice și practice privind întrebuințarea clopotelor din Biserica Ortodoxă studiază timp de trei luni atât efectele sunetelor emanate de clopote asupra mediului, cât și modalitatea de turnare, de folosire și amplasare a acestora. Mai mult, cercetătorii ruși se pare că au identificat efecte concrete ale sunetelor asupra mediului și a persoanelor. Ei susțin că sunetele emanate de clopote ar ajuta și la reabilitarea socială a tinerilor.

Oamenii de știință au dovedit, în mai multe rânduri, puterea semnului crucii, a rugăciunilor și a slujbelor săvârșite în Biserica Ortodoxă. Astfel, cercetătorii ruși au demonstrat urmările concrete ale semnului crucii făcut deasupra mâncării, de pildă. Electrofiziciana Angelina Malakhovskaya de la Institutul de Cercetare și Dezvoltare Psihoneurologică din St. Petersburg afirmă:

> Am demonstrat că vechiul obicei de a însemna cu Sfânta Cruce mâncarea și băutura înainte de masă are o însemnătate mistică profundă. Această tradiție are consecințe practice: mâncarea este purificată în mod real, imediat. Aceasta este o mare minune, care se întâmplă zi de zi.[1]

Este interesant că exact același lucru îl afirmă și părintele Arsenie Boca la întrebarea unor femei din Sibiu despre mâncărurile pline de „otrăvuri" moderne, „E"-uri sau altele ca acestea. „Mă, faceți semnul sfintei cruci pe tot ce mâncați: apă, ceai, cafea, prăjitură, fructe, băutură, mâncare, pâine. De ar fi dat chiar și cu otravă, Sfânta Cruce anulează tot ce este otrăvit"[2].

✲

> Și aduceau la El copii, ca să-Și pună mâinile peste ei, dar ucenicii certau pe cei ce-i aduceau. Iar Iisus, văzând, S-a mâhnit și le-a zis: Lăsați copiii să vină la Mine și nu-i opriți, căci a unora ca aceștia este împărăția lui Dumnezeu (Marcu 10.13-14).

Oare ce înseamnă că „a unora ca aceștia este împărăția lui Dumnezeu"? Vedem clar că nu vorbește Domnul despre copii la modul propriu, pentru că este a unora „ca aceștia". Practic, care sunt caracteristicile esențiale ale unui copil în contradicție cu un adult sau ce se poate spune despre un copil și nu se poate spune despre un adult?

Un copil are încredere. Adică ceea ce i se spune, aceea face. Cuvintele care merg spre el sau dinspre el au sensul pe care l-a învățat. Sensul faptelor sale este real. Un copil este adevăr pur,

---

1. Articol apărut pe *www.pravda.ru*, 1.05.2008.
2. *Mărturii despre părintele Arsenie Boca*, vol. 3, Editura Agathon, Brașov.

nu există minciună în el. Exact ca atunci când se spune despre Domnul Hristos că este „Fiul lui Dumnezeu, Iisus Hristos, Cel propovăduit vouă – prin noi, prin mine, prin Silvan și prin Timotei – nu a fost da și nu, ci da a fost în El" (2 Cor. 1.19). Copilul cere verbal și întinde concomitent mâna în mod fizic; acțiunea este congruentă cu dorința, cerința vine cu voința, iubirea vine cu îmbrățișarea sau cu declararea. Copilul are încredere să manifeste deodată cu apariția ideii. Nu reține nimic pentru sine. Oferă totul.

Copilul există fără să se întrebe de unde vine și unde se duce. De ce? Pentru că el știe. Părinții lui l-au făcut/creat și ei sunt cei care îl hrănesc. Copilul nu are griji – pentru că el se încrede orbește, după cum spuneam, în părinții săi care îi preiau grijile. Până la șapte ani, copilul este asemenea unui burete ce absoarbe nu doar informația, ci și întreg universul părintesc. Imită părinții în cele mai intime manifestări ale acestora. Ticuri verbale sau fizice ale acestora, modul de a sta pe pat, pe scaun, modul de a vorbi, totul este imitat de copii. Copilul știe că tatăl său și mama sa sunt un exemplu, deoarece cu adevărat trebuie să constituie „cel mai bun" exemplu pentru ei.[1]

Copiii sunt mici, nu sunt „mari". Oamenii mari sunt „mari", învățați, mândri. Oamenii mari „cresc" și „cred" că au ajuns undeva. Copiii știu că sunt mici și se joacă, știind că părinții îi supraveghează, urmează să-i cheme la masă, să-i spele etc. Oamenii mari nu știu nimic, ei „află", „învață", „se documentează", iar în momentul în care „știu", îi acuză pe ceilalți că nu „știu". Știința se dovedește a fi pe undeva sursă de mândrie; este ceea ce ne raportează greșit la semeni și la „știința" în sine. Numai dintr-o facțiune de știință

1. Faceți acum efortul să puneți la fiecare dintre aceste afirmații numele vostru în locul copilului și pe Domnul Hristos în locul părintelui grijuliu (n.a.).

poate să apară această credință că știi și te poziționează pe un loc de unde să privești mândru spre semeni. Copilul cheamă pe ceilalți în parc, „la joacă", la menire. Oamenii mari nu se cheamă în lume la menire, oamenii se înșală, dorind să se joace singuri, ca și cum astfel jocul ar fi mai bun, mai cuprinzător, mai eficient.

✲

„Te slăvesc pe Tine, Părinte, Doamne al cerului și al pământului, căci ai ascuns acestea de cei înțelepți și pricepuți și le-ai descoperit pruncilor" (Matei 11.25)

✲

Copilul este neînvățat, este naiv, nu are preocupări „înalte" și asta nu-l deranjează. Copilul privește cu gura deschisă la o persoană care vorbește mult, care îl atrage. Copilul ascultă și face întocmai cum i-au zis părinții. Copilul cuminte (credincios) face așa cum l-au învățat părinții și „nu le iese din cuvânt" (frumos spus, nu?). Ce ar fi dacă toți oamenii nu ar ieși din Cuvânt? Din Cuvântul Domnului? Oare nu este exact același lucru?

În aceeași măsură, copilul este mic; nu vrea și nici nu se crede „mare" pentru că este evident că este mic și din punct de vedere al dimensiunilor sale. Pentru faptul că este puțin mai înalt decât un copil, adultul se simte mult mai „mare" (superior). Oare cu cât este mai „mare" Dumnezeu decât omul, dar s-a smerit în asemenea măsură încât a răbdat atâtea răutăți din partea noastră?

Copilul este sincer. Este direct și „în adevăr" și în „da" pentru că doar așa știe să comunice, sensul cuvântului fiind direct. „Mama" înseamnă ceva concret; sintagma „mama" (înțeleasă și trăită de copil)

este atotcuprinzătoare. Arată de unde vine și unde merge un lucru (același lucru). Este în același timp fundament și resursă a temeiului unui lucru însușit cu sensul de mamă/rudă/apartenență.

Acestea sunt doar câteva din însușirile „de copil" necesare și esențiale pentru creștini. Dumnezeu se uită la inimile noastre și la nimic altceva. Orice altceva decât inima, decât voința pură și conștiința este concepție omenească și nu constituie lucruri imuabile. Dar Domnul a zis către Samuel: „Nu te uita la înfățișarea lui și la înălțimea staturii lui; Eu nu Mă uit ca omul; căci omul se uită la față, iar Domnul se uită la inimă" (I Samuel 16.7).

d) Vindecarea

Vindecarea este cea mai importantă stare prin care poate trece un om bolnav/păcătos. Mișcarea de la Rău la Bine, de la întuneric la lumină, de la minciună la adevăr se numește vindecare. Această ridicare din păcat, alungarea stării în care erai și înlocuirea ei cu altceva este cea mai importantă „noutate" din viața omului. Vindecarea însă vine doar pe fondul unei credințe foarte puternice (fie a subiectului, fie a semenilor sau rudelor apropiate), alături de post/regim și rugăciune. Vindecarea se face în Numele Domnului sau prin intermediul trimișilor Lui Dumnezeu.

1.

În Biblie, vindecările sunt clare și întotdeauna sunt legate de credință. Altfel spus, vindecarea este rodul concret al credinței; sau și mai bine: credința „concretă" duce la vindecarea subiectului sau a persoanelor către care se îndreaptă dorința sa.

1. Vindecarea unui lepros (Matei 8.1-4; Marcu 1.40-45; Luca 5.12-16)

Și pe când erau într-una din cetăți, iată un om plin de lepră; văzând pe Iisus, a căzut cu fața la pământ și I s-a rugat zicând: Doamne, dacă voiești, poți să mă curățești. Și întinzând El mâna, S-a atins de lepros, zicând: Voiesc, fii curățat! Și îndată s-a dus lepra de pe el (Luca 5.12-13).

Leprosul ȘTIA că Iisus poate să-l curățească prin puterea Sa, din moment ce i-a spus „dacă voiești, poți să mă curățești". Credința concretă, care duce la asemenea judecăți poate să înfăptuiască minuni, drept dovadă, leprosul din pilda noastră s-a vindecat.

2. Vindecarea slugii sutașului (Matei 8.5-13; Luca 7.1-10)

Și după ce a sfârșit toate aceste cuvinte ale Sale în auzul poporului, a intrat în Capernaum. Iar sluga unui sutaș, care era la el în cinste, fiind bolnavă era să moară. Și auzind despre Iisus, a trimis la El bătrâni ai iudeilor, rugându-L să vină și să vindece pe sluga lui. Iar ei, venind la Iisus, L-au rugat stăruitor, zicând: Vrednic este să-i faci lui aceasta, Căci iubește neamul nostru și el ne-a zidit sinagoga. Iar Iisus mergea cu ei. Și nefiind El acum departe de casă, a trimis la El prieteni, zicându-I: Doamne, nu Te osteni, că nu sunt vrednic ca să intri sub acoperământul meu. De aceea nici pe mine nu m-am socotit vrednic să vin la Tine. Ci spune cu cuvântul și se va vindeca sluga mea. Căci și eu sunt om pus sub stăpânire, având sub mine ostași, și zic acestuia: Du-te, și se duce, și altuia: Vino, și vine, și slugii mele: Fă aceasta, și face. Iar Iisus, auzind acestea, S-a minunat de el și, întorcându-Se, a zis mulțimii care venea după El: Zic vouă că nici în Israel n-am aflat atâta credință; Și întorcându-se cei trimiși acasă, au găsit sluga sănătoasă (Luca 7.1-10).

Dumnezeu l-a inspirat pe sutaș să judece lucrurile, făcând o analogie cu un aspect al vieții sale, respectiv porunca spusă de un demnitar este ascultată de subordonat. Credința în faptul că în dimensiunea spirituală lucrurile stau exact la fel, i-a adus prețuirea Mântuitorului și vindecarea slujitorului.

3. Vindecarea slăbănogului din Capernaum (Matei 9.1-8; Marcu 2.1-12; Luca 5.18-25)

> Și intrând iarăși în Capernaum, după câteva zile s-a auzit că este în casă Și îndată s-au adunat mulți, încât nu mai era loc, nici înaintea ușii, și le grăia lor cuvântul. Și au venit la El, aducând un slăbănog, pe care-l purtau patru inși. Și neputând ei, din pricina mulțimii, să se apropie de El, au desfăcut acoperișul casei unde era Iisus și, prin spărtură au lăsat în jos patul în care zăcea slăbănogul. Și văzând Iisus credința lor, i-a zis slăbănogului: Fiule, iertate îți sunt păcatele tale! Și erau acolo unii dintre cărturari, care ședeau și cugetau în inimile lor: Pentru ce vorbește Acesta astfel? El hulește. Cine poate să ierte păcatele, fără numai unul Dumnezeu? Și îndată cunoscând Iisus, cu duhul Lui, că așa cugetau ei în sine, le-a zis lor: De ce cugetați acestea în inimile voastre? Ce este mai ușor a zice slăbănogului: Iertate îți sunt păcatele, sau a zice: Scoală-te, ia-ți patul tău și umblă? Dar, ca să știți că putere are Fiul Omului a ierta păcatele pe pământ, a zis slăbănogului: Zic ție: Scoală-te, ia-ți patul tău și mergi la casa ta. Și s-a sculat îndată și, luându-și patul, a ieșit înaintea tuturor, încât erau toți uimiți și slăveau pe Dumnezeu, zicând: Asemenea lucruri n-am văzut niciodată (Marcu 2.1-12).

Acest episod este teribil de important. În primul rând avem mărturia faptului că Iisus era mereu înconjurat de mulți oameni pentru motivul că *le grăia lor Cuvântul*, Logosul.

Aici „cuvântul" este același termen și are același sens ca și în Ioan 1.1 *la început era Cuvântul*. Are sensul de a exista al fiecărui lucru, reprezintă numele său real, puterea creatoare a lui Dumnezeu.

Este chiar Dumnezeu Însuși, Hristos Cuvântul. Le vorbea lor în pilde, în esență, cu plinătate de adevăr.

În acest context în care Domnul Iisus Hristos era înconjurat de zeci sau sute de oameni cărora le vorbea despre adevărurile Sale (ale lui Dumnezeu) se regăsesc patru persoane care își manifestă dorința pentru vindecarea unui al cincilea, un slăbănog. Nu pot intra în cameră, motiv pentru care sparg tavanul. Determinarea acestora, credința ancorată în faptele lor, dar și în Hristos L-au determinat pe Acesta să le vindece semenul. Astfel, avem aici manifestarea și întemeierea credinței semenilor care vindecă aproapele.

4. Vindecarea femeii cu scurgere de sânge (Matei 9.20-22; Marcu 5.25-34; Luca 8.42-48)

> Și, pe când se ducea El, mulțimile Îl împresurau. Și o femeie, care de doisprezece ani avea scurgere de sânge și cheltuise cu doctorii toată averea ei, și de nici unul nu putuse să fie vindecată, Apropiindu-se pe la spate, s-a atins de poala hainei Lui și îndată s-a oprit curgerea sângelui ei. Și a zis Iisus: Cine este cel ce s-a atins de Mine? Dar toți tăgăduind, Petru și ceilalți care erau cu El, au zis: Învățătorule, mulțimile Te îmbulzesc și Te strâmtorează și Tu zici: Cine este cel ce s-a atins de mine? Iar Iisus a zis: S-a atins de Mine cineva. Căci am simțit o putere care a ieșit din Mine. Și, femeia, văzându-se vădită, a venit tremurând și, căzând înaintea Lui, a spus de față cu tot poporul din ce cauză s-a atins de El și cum s-a tămăduit îndată. Iar El i-a zis: Îndrăznește, fiică, credința ta te-a mântuit. Mergi în pace (Luca 8.42-48).

Iisus era asaltat de oameni însetați de vorbele Mântuitorului, de minunile Lui, dar și de unii care pur și simplu asistau ca la un spectacol. În toată această învălmășeală care poate fi înțeleasă și ca o Biserică primară constituită ad-hoc, iată și o femeie care, în simplitatea ei, îl atinge pe Domnul. O atingere conștientă și nu o îmbrânceală

sau o căutare a senzaționalului. Faptul că ea a crezut conștient că odată ce se va atinge se va face bine, a oprit gloata în loc. Iisus a lăsat totul și s-a întors către femeie, să-i răspundă la fel de conștient că știe despre durerea ei și doar credința manifestată conștientă a mântuit-o de boala de care suferea.

5. Vindecarea slăbănogului de la scăldătoarea Betezda (Ioan 5.2-15)

> Iar în Ierusalim, lângă Poarta Oilor, era o scăldătoare, care pe evreiește se numește Vitezda, având cinci pridvoare. În acestea zăceau mulțime de bolnavi, orbi, șchiopi, uscați, așteptând mișcarea apei. Căci un înger al Domnului se cobora la vreme în scăldătoare și tulbura apa și cine intra întâi, după tulburarea apei, se făcea sănătos, de orice boală era ținut. Și era acolo un om, care era bolnav de treizeci și opt de ani. Iisus, văzându-l pe acesta zăcând și știind că este așa încă de multă vreme, i-a zis: Voiești să te faci sănătos? Bolnavul I-a răspuns: Doamne, nu am om, care să mă arunce în scăldătoare, când se tulbură apa; că, până când vin eu, altul se coboară înaintea mea. Iisus i-a zis: Scoală-te, ia-ți patul tău și umblă. Și îndată omul s-a făcut sănătos, și-a luat patul și umbla. Dar în ziua aceea era sâmbătă. Deci ziceau iudeii către cel vindecat: Este zi de sâmbătă și nu-ți este îngăduit să-ți iei patul. El le-a răspuns: Cel ce m-a făcut sănătos, Acela mi-a zis: Ia-ți patul și umblă. Ei l-au întrebat: Cine este omul care ți-a zis: Ia-ți patul tău și umblă? Iar cel vindecat nu știa cine este, căci Iisus se dăduse la o parte din mulțimea care era în acel loc. După aceasta Iisus l-a aflat în templu și i-a zis: Iată că te-ai făcut sănătos. De acum să nu mai păcătuiești, ca să nu-ți fie ceva mai rău. Atunci omul a plecat și a spus iudeilor că Iisus este Cel ce l-a făcut sănătos (Ioan 5.2-15).

Acest episod este foarte important pentru toți creștinii pentru că este vorba despre vindecarea prin credință indirectă. Domnul Iisus Hristos îl întâlnește la scăldătoare pe acest slăbănog bolnav

de zeci de ani care așteaptă acolo minunea: tulburarea apei de către un înger. Apostolul relatează acest episod astfel încât înțelegem că localnicii știau despre această realitate, adică erau conștienți că se fac bine datorită îngerului Domnului, care tulbura apele. În acest context, Iisus l-a întrebat pe respectivul dacă voiește să se facă sănătos. Bolnavul era mâhnit că nu are cine să-l poarte pe brațe pentru a-l duce în acea apă binefăcătoare, singurul impediment în calea vindecării sale. Această credință l-a scăpat de boală.

Nu mai este vorba despre o credință directă în Dumnezeu, ci în manifestarea bunătății Sale prin Sfinții Săi sau prin îngeri, în general prin trimișii Săi. Din acest motiv vorbim despre o credință indirectă.

Am putea integra aici credința în sfintele moaște sau alte manifestări divine, orientate în afara persoanelor treimice. Vedem clar mai jos că slăbănogul nu știa cine este cel care l-a vindecat, nu se încredea în Persoana lui Iisus Hristos, ca în alte cazuri, însă credea în puterea lui Dumnezeu care are grijă de creația Sa prin mijlocitorii Săi.

6. Vindecarea fiicei femeii cananeence (Matei 15.21-28; Marcu 7.24-30)

> Și ridicându-Se de acolo, S-a dus în hotarele Tirului și ale Sidonului și, intrând într-o casă, voia ca nimeni să nu știe, dar n-a putut să rămână tăinuit. Căci îndată auzind despre El o femeie, a cărei fiică avea duh necurat, a venit și a căzut la picioarele Lui. Și femeia era păgână, de neam din Fenicia Siriei. Și Îl ruga să alunge demonii din fiica ei. Dar Iisus i-a vorbit: Lasă întâi să se sature copiii. Căci nu este bine să iei pâinea copiilor și s-o arunci câinilor. Ea însă a răspuns și I-a zis: Da, Doamne, dar și câinii, sub masă, mănâncă din fărâmiturile copiilor. Și Iisus i-a zis: Pentru acest cuvânt, mergi. A ieșit demonul din fiica ta. Iar ea, ducându-se acasă, a găsit pe copilă culcată în pat, iar demonul ieșise (Marcu 7.24-30).

Încă o surpriză! Iisus oferă exemplu de mântuire a „păgânilor", tot prin credință. De aceasta dată ne lovim de „bariera" păgânătății, în calea întâlnirii cu El, lucru pe care Iisus vrea să-l respecte pentru a nu-i tulbura pe cei de alt neam. Femeia aceasta despre care ni se spune că era de neam din Fenicia Siriei manifestă o foarte mare credință, surclasând argumentul lui Iisus, cu un argument din sfera smereniei, fără ca neapărat să aibă o formă logică. Ei bine, pentru acest argument de bun simț creștin, metalogic, Domnul o laudă și o ajută, mântuindu-i copila de demonul care o chinuia.

7. Vindecarea lunaticului (Matei 17.14-21; Marcu 9.14-29; Luca 9.37-49)

Și venind la ucenici, a văzut mulțime mare împrejurul lor și pe cărturari sfădindu-se între ei. Și îndată toată mulțimea, văzându-L, s-a spăimântat și, alergând, I se închina. Și Iisus a întrebat pe cărturari: Ce vă sfădiți între voi? Și I-a răspuns Lui unul din mulțime: Învățătorule, am adus la Tine pe fiul meu, care are duh mut. Și oriunde-l apucă, îl aruncă la pământ și face spume la gură și scrâșnește din dinți și înțepenește. Și am zis ucenicilor Tăi să-l alunge, dar ei n-au putut. Iar El, răspunzând lor, a zis: O, neam necredincios, până când voi fi cu voi? Până când vă voi răbda pe voi? Aduceți-l la Mine. Și l-au adus la El. Și văzându-L pe Iisus, duhul îndată a zguduit pe copil și, căzând la pământ, se zvârcolea spumegând. Și l-a întrebat pe tatăl lui: Câtă vreme este de când i-a venit aceasta? Iar el a răspuns: din pruncie. Și de multe ori l-a aruncat și în foc și în apă ca să-l piardă. Dar de poți ceva, ajută-ne, fiindu-Ți milă de noi. Iar Iisus i-a zis: De poți crede, toate sunt cu putință celui ce crede. Și îndată strigând tatăl copilului, a zis cu lacrimi: Cred, Doamne! Ajută necredinței mele. Iar Iisus, văzând că mulțimea dă năvală, a certat duhul cel necurat, zicându-i: Duh mut și surd, Eu îți poruncesc: Ieși din el și să nu mai intri în el! Și răcnind și zguduindu-l cu putere, duhul a ieșit; iar copilul a rămas ca mort, încât mulți ziceau că a murit.

> Dar Iisus, apucându-l de mână, l-a ridicat și el s-a sculat în picioare. Iar după ce a intrat în casă, ucenicii Lui L-au întrebat, de o parte: Pentru ce noi n-am putut să-l izgonim? El le-a zis: Acest neam de demoni cu nimic nu poate ieși, decât numai cu rugăciune și cu post (Marcu 9.14-29).

Am lăsat aici textul din Evanghelia după Marcu (și nu cel de la Matei ori Luca) întrucât este mai amplu și mai elaborat. După obicei, oamenii aduceau bolnavii fie la Domnul Iisus, fie la ucenicii Săi pentru a fi vindecați. Ucenicii, apostolii, aveau această putere, să scoată demoni și vindecând în Numele Domnului Iisus Hristos.

În acest caz se pare că este vorba despre intensitatea credinței. Demonul îl ține pe copil de multă vreme, din pruncie, iar apostolii nu sunt întăriți suficient în credință pentru a scoate asemenea demoni. Acest „de poți face ceva" este echivalat aici de Domnul cu „de poți crede". Astfel, tot prin numele Său („Eu îți poruncesc"), Domnul îl vindecă pe copil. Măsura credinței însă pentru persistența unora în păcat, pentru vindecarea acestei persistențe, a obișnuinței este reprezentat de rugăciunea multă, alături de post. Sfinții Părinți învață despre starea de „împătimire", când omul este copleșit de păcat. Acest gen de împătimire se poate trata cu credință nestrămutată, post, în Numele Domnului Iisus Hristos.

8. Vindecarea celor zece leproși (Luca 17.11-19)

> Intrând într-un sat, L-au întâmpinat zece leproși care stăteau departe, Și care au ridicat glasul și au zis: Iisuse, Învățătorule, fie-Ți milă de noi! Și văzându-i, El le-a zis: Duceți-vă și vă arătați preoților. Dar, pe când ei se duceau, s-au curățit. Iar unul dintre ei, văzând că s-a vindecat, s-a întors cu glas mare slăvind pe Dumnezeu. Și a căzut cu fața la pământ la picioarele lui Iisus, mulțumindu-I. Și acela era samarinean. Și răspunzând, Iisus a zis: Au nu zece s-au curățit? Dar cei nouă unde sunt? Nu s-a găsit să se întoarcă să dea slavă

lui Dumnezeu decât numai acesta, care este de alt neam? Și i-a zis: Scoală-te și du-te; credința ta te-a mântuit (Luca 17.11-19).

Înțelegem din această pericopă faptul că mulțumirea pentru rugăciunea noastră este esențială. Trebuie să înțelegem că Dumnezeu este cel care ne vindecă de boala pentru care ne-am rugat. În cazul relevant prin această pildă, Domnul trimite leproșii la preoți. Pe drum, ei s-au vindecat. Însă numai unul a înțeles că s-a vindecat prin puterea lui Dumnezeu și nu din alte motive. Doar unul a venit să mulțumească Domnului; și doar unul a fost binecuvântat, deși toți au fost tratați.

2.

Biserica a rânduit ca vindecarea credincioșilor să aibă loc prin anumite procedee de sfințire a trupului și de „renovare" a sufletului. Avem așadar un complex de Taine și ierurgii care ajută clerul bisericesc să se ocupe de sănătatea duhovnicească și fizică, în rândul credincioșilor. Există cărți nenumărate care îndrumă creștinii în înțelegerea Tainelor Bisericii. Nu vom insista prea mult asupra lor.

Mi se pare totuși necesar să facem câteva referiri despre agheasmă, mir, rugăciunea la icoane și sfintele moaște.

Agheasma, prin caracteristicile sale dobândite prin puterea Duhului Sfânt ajută la vindecarea trupului și la alungarea duhurilor necurate. Poartă în ea ordinea firească a lui Dumnezeu. Apa sfințită poate fi folosită pentru toate cele necesare omului, în parcurgerea sa prin lume (de la sfeștanii, la folosire directă).

Smirna și tămâia. Există studii recente despre aceste două substanțe folosite în Biserica Ortodoxă despre care se spune că ar putea să prevină și chiar să vindece de boli. Anumite studii provenite

de la universități din Arabia Saudită și Statele Unite arată că smirna tratează afecțiunile gâtului, tratează tăieturile, rănile, arsurile și chiar pot reduce colesterolul. Mai mult, se pare că smirna ar conține substanțe care pot ataca celulele canceroase, mai ales în cazul cancerului de prostată și la sân.

Sfântul și marele mir

„Sfântul și Marele Mir este cea mai importantă materie purtătoare de har după Euharistie"[1]. Cu toate că mirul nu este folosit în mod direct de către credincioși, îl vom menționa pentru că reprezintă o cale de a înțelege cum funcționează substanțele sfințite de om pe pământ cu ajutorul Duhului Sfânt. Sfântul și marele mir este compus din 38 de substanțe medicinale, masa majoritară fiind reprezentată de uleiul de măsline și de vinul alb, vechi. Acest mir este sfințit în cadrul unei slujbe speciale de mai mulți episcopi, în Joia Mare, amestecul produselor începând din ziua de luni a acelei săptămâni. Este folosit la sfințirea bisericilor, la sfințirea altarelor, a antimiselor și pentru reprimirea în Ortodoxie, exprimând diversitatea lucrărilor harului Duhului Sfânt în Biserică.

Interesant este că acest mir folosește ingrediente din toată lumea, provenite din cel puțin 17 țări. Atât plantele medicinale, cât și uleiurile esențiale sunt folosite în acest proces de unire a pământescului, cu harul Duhului Sfânt. Unele dintre substanțe au fost folosite la îmbălsămarea trupului Domnului Iisus Hristos de femeile mironosițe.

Sfântul și marele mir se folosește în Taina Mirungerii, preotul însemnând/miruind copilul în puncte esențiale, vizând organele de simț ale acestuia, imediat după Taina Botezului.

1. ÎPS Laurențiu Streza, Mitropolitul Ardealului.

Capacitatea de „vindecare" pe care o atribuim acestei substanțe unește în chip indisolubil lumescul și cerescul, substanțele materiale, cu Substanța Divină conținută în Harul Duhului Sfânt.

Icoanele și moaștele sfinților nu reprezintă nici în chip real și nici în credința creștină ceea ce ar părea la prima vedere, adică un tablou, un lemn pictat, respectiv trupul nealterat al unei persoane decedate. Prin puterea lui Dumnezeu, omul caută să se sfințească în această viață; iar unii, prin marea apropiere de Dumnezeu la care ajung, reușesc să primească și să câștige calități supranaturale, cum ar fi mersul pe apă, înainte-vederea, clarviziunea, tămăduirea bolilor etc.

Cererea neîncetată de a-l primi pe Dumnezeu în corpul fizic, și apoi îndeplinirea acestei cereri, atribuie omului caracteristici fizice și psihice cu totul noi, care ulterior vor reprezenta ceea ce numim „sfințire a trupului".

Prezența Duhului lui Dumnezeu în om – în general, în creația Sa – oferă materiei posibilitatea de a transcende *văzutul*. Din acest motiv, icoana și moaștele nu sunt ceea ce par să fie în mod obișnuit. Icoana arată sfântul reprezentat pe ea, în „umbra" sa. „Încât scoteau pe cei bolnavi în ulițe și-i puneau pe paturi și pe tărgi, ca venind Petru, măcar umbra lui să umbrească pe vreunul dintre ei. Și se aduna și mulțimea din cetățile dimprejurul Ierusalimului, aducând bolnavi și bântuiți de duhuri necurate, și toți se vindecau" (Fapte 5.15-16).

Mai mult, icoana este prezența nevăzută dar reală a sfântului respectiv, în casele noastre.

În cazul moaștelor, noi ne rugăm stând față în față cu sfântul respectiv. Starea nealterată și minunată (frumos mirositoare și nestricată) a trupului respectiv este o mărturie a împlinirii puterii lui

Dumnezeu în om, prin puterea Duhului Sfânt. Pentru ca sfinții respectivi să ajungă în asemenea stare, au trăit fenomene duhovnicești inimaginabile și, posibil, restricții fizice pe care un om obișnuit le-ar fi catalogat ca fiind extrem de dure, în timp ce lui îi aduseseră eliberare, bucurie. Sfântul Ioan Scărarul vorbește despre „apathie", o stare în care omul nu mai păcătuiește, o stare în care cerul minții coboară în inima sa.

Este o stare greu de atins. Ne închinăm moaștelor sfinților pentru că au reușit să „capteze" și să „mențină" harul Duhului Sfânt. Ne închinăm de fapt lui Dumnezeu, care ia chipul creaturii pe care a sfințit-o, locuind în ea.

Sfinții au renunțat atât de mult la latura lor umană, încât s-au deșertat total de ei, primindu-L doar pe Hristos.

Închinându-ne lor, apreciem în mod deosebit și efortul lor de a-L chema pe Dumnezeu, având credința că ei au căpătat har în fața lui Dumnezeu pentru a putea media în fața Lui pentru noi, cei care ne rugăm.

3.

Preotul Mihăiță Popa[1] identifică șapte trepte de vindecare în relația noastră cu păcatul, ca și cauză a bolilor. Cu toate că nu sunt pași concreți săvârșiți în procesul de vindecare a unei persoane, această etapizare vine să argumenteze că avem de-a face cu un proces complex, pentru a beneficia de starea de sănătate.

Vindecarea omului poate fi prezentată în următoarele etape:

– Vindecarea clinică, pusă în evidență prin dispariția simptomelor de boală.

1. În cartea *„Îndrumar pentru restabilirea sănătății"*, ed. cit.

- Vindecarea paraclinică, concretizată prin revenirea analizelor la parametrii normali.
- Vindecarea microbiologică, constatată în urma dispariției agresorilor biologici.
- Vindecarea imunologică, pusă în evidență de apariția anticorpilor specifici de individ.
- Vindecarea psihică înlătură efectele stresului.
- Vindecarea sufletească, finalizată odată cu îndeplinirea canonului dat de duhovnic și împărtășirea cu vrednicie de Trupul și Sângele Domnului nostru Iisus Hristos.
- Vindecarea genetică, în care Providența divină copleșește suferința. „Iată toate le fac noi" (Apocalipsa 21.5).

Avem de-a face aici cu o vindecare de tip holistic, una în care întreg complexul păcatului a fost eradicat în încercarea de a-l suprima. Eliberarea de păcat înseamnă înfrângerea lui definitivă, nu doar o victorie de moment. Progresul duhovnicesc se face doar prin eliberarea de păcate; diavolul în schimb este suficient de abil pentru a ne găsi alte și alte fisuri, din ce în ce mai subtile. Cu toate acestea, voința trebuie să învingă „păcatele" firii, pe care în cele din urmă trebuie să ne-o însușim. Scopul vieții creștine constă în obținerea harului Duhului și urmarea Domnului Iisus Hristos.

Posibilitățile de vindecare au fost sugerate oamenilor încă de la începuturile creației, când omul mai avea o relație reminiscentă/directă cu Dumnezeu:

> De vei asculta cu luare aminte glasul Domnului Dumnezeului tău și vei face lucruri drepte înaintea Lui și vei lua aminte la poruncile Lui și vei păzi legile Lui, nu voi aduce asupra ta nici una din bolile, pe care le-am adus asupra egiptenilor, că Eu sunt Domnul Dumnezeul tău care te vindecă (Ieșire 15.26).

e) Recomandări pentru o viață sănătoasă

Ovidiu Bojor este un eminent om de știință (doctor în medicina farmaceutică și fitoterapeut), cu o credință puternică în Dumnezeu. Îndemnurile sale pentru o viață sănătoasă întotdeauna cuprind atât recomandări pentru o alimentație echilibrată, însă și pentru un stil de viață mai bun, care să conducă spre evoluția spirituală a omului.

Recomandările marelui specialist român cu privire la plantele medicinale vizează:

> Calitatea vieții trebuie evaluată în sens holistic, ținând seama că noi suntem entități cu structuri complexe, funcționale, biochimice, energetice, psihosomatice și spirituale, singurele în întregul Univers înzestrate cu viață veșnică (...). În cele ce urmează vom trece în revistă elementele care ne scurtează viața[1] sau ne-o prelungesc.[2]

1. Personal, nu susțin concepția potrivit căreia omul își poate prelungi viața pe baza unor metode „științifice"; mai degrabă mă încred în bunătatea lui Dumnezeu de a ne lăsa pe pământ atât cât crede El că este nevoie de noi. Însă sunt întru totul de acord că urmând anumite practici „sănătoase", ne putem asigura un nivel confortabil al vieții, prin care înțeleg să nu fim bolnavi, să nu fim o povară pentru cei din jur și să îi putem ajuta pe semenii noștri să prospere prin simplul fapt că nu sunt nevoiți să-și neglijeze propria viață, pentru a se îngriji de noi. În acest sens, putem ține cont de orice sfat care ne poate face viața mai bună, lipsită de boli și de necazuri. Dumnezeu vrea ca noi să avem vieți tihnite, în care să ne bucurăm în fiecare zi de darurile pe care ni le oferă. Orice stare de rău trebuie evitată pe cât posibil, pentru că vine să ne consume energia pe care altfel am consuma-o în situații care să ne aducă stări de bine. Dacă înțelegem răul ca fiind lipsa binelui (un punct de vedere filosofic) este firesc ca sufletul să se orienteze în mod natural spre tot ce este bine, năzuind spre cele Înalte, spre Domnul Iisus Hristos, Calea, Adevărul și Viața (Ioan 14.6) (n.a.).
2. Ovidiu Bojor, Catrinel Perianu, *Sănătate prin remedii naturale*, ed. cit., p. 265.

Elemente negative:

- îndepărtarea de la cele 10 porunci de pe Tablele Legii;
- invidia;
- lupta neloială pentru existență;
- goana după bani și bunuri materiale;
- schimbarea bruscă a modului de viață;
- poluarea și suprapoluarea;
- îndepărtarea de natură și de legile ei;
- greșeli de natură morală, etică sau religioasă.

Cultivarea elementelor pozitive

După ce am prezentat principalele elemente negative care ne afectează calitatea vieții este firesc să enumerăm și posibile remedii de îndepărtare a acestora.

Se înscrie în mod firesc aici conștientizarea încrederii în Cel care a creat cele văzute și nevăzute, inclusiv pe noi, ca fiind condiție pentru a avea o viață bună. Primul pas este restabilirea echilibrului intern: să lăsăm trecutului toate elementele negative care ne-au măcinat treptat viața. Să prețuim prezentul și să privim cu optimism și încredere în viitor.

Respectarea perceptelor perene

Să ne închinăm Dumnezeului, singur în ființă și întreit în persoană. Să nu ne mai închinăm „vițelului de aur", altor idoli, dominanți în societatea contemporană, așa-zis modernă. Să dăm Cezarului ce este al Cezarului și Creatorului ce este al Creatorului: pentru corpul fizic, o materie de bună calitate, iar mentalului și spiritualului, tot ceea ce definește regnul uman, prin originea sa divină.

Alimentația

Este recomandat un regim preponderent lacto-vegetarian, însă nu exclusiv. În copilărie și în tinerețe sunt necesare și proteine animale ușoare (pește alb, piept de pui, carne de curcan fără pieliță). Pe măsură ce înaintăm în vârstă, aportul de proteine animale trebuie redus. Nu se recomandă carnea roșie și grăsimile animale (...). Alimentele trebuie amestecate bine, de zece ori, înainte de a le înghiți. A nu se bea apă înainte de masă sau între felurile de mâncare. Vor fi alese trei zile de post pe săptămână pentru dezintoxicarea organismului.

Mentalul

În mod obișnuit, creierul nu este folosit decât în proporție de 25-30%. Prin educație și meditație putem folosi mai mult din potențialul său.

Timpul de odihnă

Ideal ar fi să putem respecta cele trei „opt"-uri dintr-o zi: opt ore de activitate, opt ore de odihnă activă (sport, plimbări, lectură, muzică etc.) și opt ore de somn. Nu întotdeauna putem respecta acest ciclu ideal. Important este însă să respectăm cele opt ore de somn, în special pe măsură ce înaintăm în vârstă. Să evităm somnul mai devreme cu trei ore după ultima masă. Este binevenită o plimbare înainte de culcare.

Evitarea sedentarismului

O viață normală este condiționată de mișcare, care asigură o bună oxigenare a organismului. După pensionare se recomandă continuarea unei activități care face plăcere, alegerea unei activități de care subiectul a fost privat în timpul muncii depuse pentru câștigarea existenței. Inactivitatea reprezintă primul pas spre mormânt.

De aceea se recomandă menținerea unui ritm al activități, timp de opt ore pe zi, în mod continuu, ca și în perioada dinainte de pensionare. Nu trebuie neglijată gimnastica zilnică în aer curat. A se dormi cu fereastra întredeschisă, atât timp cât sezonul permite.

Cultivarea optimismului

Un factor important care depinde de noi este cultivarea optimismului și a încrederii în sine și în cei din jurul nostru. Să respingem tot ceea ce este negativ în relațiile interumane, să ne închipuim că viața este o oglindă în care ne privim. Dacă zâmbim, zâmbetul se întoarce asupra noastră; dacă ne crispăm și ne schimonosim figura, grimasa se întoarce tot asupra noastră. Cu alte cuvinte, toate gândurile și acțiunile noastre de fiecare clipă, de fiecare zi trebuie să fie pozitive, senine, optimiste. Vor beneficia de acestea toți cei din jurul nostru, dar în primul rând noi înșine.

Prevenirea poluării

Este un subiect inerent în această discuție. Trăim într-o încrengătură de iradiații și decibeli, la care contribuie din belșug celularele, televizoarele, microundele neprotejate, traficul zgomotos din marile așezări urbane. Acesta este tributul pe care îl plătim confortului și civilizației moderne. Dar vizată este în principal poluarea pe care noi înșine ne-o provocăm prin alimentația deficitară, prin consumul de alcool, droguri, tutun, medicamente sintetice, băuturi comerciale, conserve etc.

Suprema poruncă

Din cele trei mari virtuți teologice – Credința, Speranța, Iubirea – pe primul loc am situa iubirea, ca factor determinant. Iubirea față de Creator și față de aproapele nostru. Sub aspect spiritual vorbim despre armonia din cadrul familiei, armonia relațiilor sociale, armonia relațiilor interumane care se cuvine să se încadreze în normele bunului simț.

Să fie deci normale, corecte. Dacă am încerca să definim din punct de vedere științific, tehnic și spiritual epoca în care trăim, am ajunge la o concluzie pesimistă: este epoca marilor cuceriri științifice, tehnice și utilitare, dar în același timp trăim într-o epocă a „pietrei necioplite", dacă vizăm evoluția spirituală. Câtă vreme predomină forța, selecția artificială[1], ura, răzbunarea, atentând la viața celor lipsiți de apărare, conflictele între popoare în numele religiei sau al convingerilor politice, evoluția noastră spirituală va stagna. Sperăm însă să depășim această situație, de o gravitate fără precedent în istoria umanității. Speranța se află în iubire și în buna înțelegere între oameni.[2]

1. Abilul, chiar dacă nu este înzestrat spiritual, îl ucide și îl îndepărtează din concurența vieții pe cel bun, pe cel spiritual, înzestrat – însă nu atât de abil ca primul; acest lucru duce treptat la pierderea genelor persoanelor morale, spirituale ori merituoase.
2. Ovidiu Bojor, Catrinel Perianu, *op. cit.*, pp. 266-271.

Încheiere

Ajungem la finalul acestei cărți-maraton care include atât parte din trăirile proprii care au condus la schimbarea mea profundă, cât și căile și metodele care m-au ajutat să ajung aici. Am pornit de la noțiunea de dietă alimentară, ce înseamnă să mâncăm sănătos, care sunt ispitele lumii moderne și cum consider eu că ar trebui să procedăm pentru a fi în bun acord cu Domnul Iisus Hristos, cu Dumnezeu.

Nu m-am sfiit să menționez rezultate concrete la care am ajuns, inclusiv atașând vieții creștine un model naturopatic, care nu trebuie neapărat însușit, cât mai degrabă este bine să fie consultat.

Ajuns la încheierea acestei cărți nu pot să nu mărturisesc că rămân totuși cu o mică îndoială în suflet, legată de puterea noastră în fața Divinului și a naturii. Oare cât de mult putem influența natura să ne sprijine în procesul nostru de vindecare, de slăbire, de alegere a unei căi drepte și adevărate? Sau noi să sprijinim natura în acest sens?!

Domnul Iisus Hristos ne spune: „De ați avea credință cât un grăunte de muștar, ați zice acestui sicomor: Dezrădăcinează-te și te sădește în mare și vă va asculta" (Luca 17.6), iar Apostolul Pavel ne întărește și ne *explică* „Căci umblăm prin credință, nu prin vedere" (1 Corinteni 5.7), adică ochii creștinului nu sunt neapărat ceea ce par: credința este de fapt cea care *vede* pentru creștin.

Nici măcar enumerarea explicită din capitolul XI al Epistolei către Evrei, cu privire la întărirea în credință, nu ne va face mai apropiați. Inima noastră nu *va vedea* mai departe de credință, decât tot prin credință.

Voi aduce în prim-plan una dintre cele mai „șocante" minuni din Biblie (șocantă pentru noi, firească pentru Cel de Sus). Cred eu că ne ajută să înțelegem care sunt valențele omului și cu ce puteri a fost acesta înzestrat de Dumnezeu, pe care le și poate pune în aplicare atunci când scapă de anxietăți, de *probleme* legate de greutate, de serviciu, de traficul infernal! Pentru că acestea sunt marile probleme cu care alegem să ne pierdem energia.

Despre ce este vorba?

În cartea lui Isus Navi, prima după Pentateuh (primele cinci cărți din Biblie), în Vechiul Testament apare o minune care îl plasează pe om (prin Iosua sau Isus Navi) efectiv în centrul Universului.

> În ziua aceea în care Dumnezeu a dat pe Amorei în mâinile lui Israel și când i-a bătut la Ghibeon și au fost zdrobiți înaintea feței fiilor lui Israel, a strigat Iosua către Domnul și a zis înaintea Israeliților: „Stai, soare, deasupra Ghibeonului, și tu, lună, oprește-te deasupra văii Aialon!" Și s-a oprit soarele și luna a stat până ce Dumnezeu a făcut izbândă asupra vrăjmașilor lor. Oare nu de aceea se scrie în Cartea Dreptului: „Soarele a stat în mijlocul cerului și nu s-a grăbit către asfințit aproape toată ziua". Și n-a mai fost nici înainte, nici după aceea, o astfel de zi în care Domnul să asculte așa glasul omului; că Domnul lupta pentru Israel (Isus Navi, 10.12-14).

Pentru a ieși biruitor dintr-o luptă importantă, Isus Navi îi cere Domnului să oprească Soarele și Luna pe cer, pentru a-și putea finaliza această bătălie. Domnul îl ascultă și oprește luminătorii pentru el, timp de o zi. Așadar, cu ajutorul Domnului, omul a oprit soarele pe cer!

> A rămas toată zidirea uimită când Isus al lui Navi a poruncit Soarelui să stea pe cer nemișcat până îi va birui pe vrăjmașii lui; dar cu cât mai vârtos socotiți că s-ar minuna când acest Iisus ar zice Soarelui nu să stea nemișcat pe cer, ci să se pogoare din cer pe pământ[1]!

Având exemplul acesta, nu putem să nu ne întrebăm de câte minuni poate să facă Domnul Iisus Hristos pentru noi?

Nu ne rămâne decât să ne punem încrederea în marea milă a Domnului de a fi blând și iertător cu noi, prin iubirea Sa.

În tot ce întreprindem, să ne punem speranța în ajutorul real și concret al Domnului, căci iubindu-L prin rugăciune și fapte bune, El ne va ajuta!

Slavă lui Dumnezeu!
Amin.

1. Sfântul Antim Ivireanul, *Didahii*.

ANEXE

ANEXA 1

Categorii de alimente și diagrama combinării lor

Corpul nostru digeră în moduri diferite alimentele.

Legumele proaspete (fără amidon), cu un conținut mare de apă sunt „neutre" și trec prin stomac rapid, fiind nevoie de enzime puține sau deloc.

Alimentele cu amidon au nevoie de enzime alcaline pentru descompunere, care începe în gură, cu enzimele ptialină, continuând în stomac și în intestinul subțire.

Alimentele bogate în proteine sunt digerate de acidul clorhidric și de pepsina secretată de stomac.

Dacă se amestecă un acid cu o bază, acestea se neutralizează reciproc. Același lucru se întâmplă în stomac, atunci când enzimele alcaline și cele acide sunt amestecate. În consecință, digestia este îngreunată sau chiar întreruptă. Dacă în stomac nu există enzime digestive, atunci alimentele stau acolo șase, opt, 12 ore sau mai mult și fermentează, putrezesc până când sunt forțate să treacă în intestinul subțire de următoarele alimente.

Rezultatul? Gaze, arsuri, crampe, diaree, balonare, meteorism etc., combinat cu epuizare energetică și somnolență.

Proteinele concentrate și produsele cu mult amidon nu pot fi digerate în stomac, în același timp.

Cum NU trebuie să combinăm alimentele:
- pui cu orez;
- hamburger și cartofi pai;
- spaghetti și carne tocată;
- pește și orez;
- friptură de porc cu cartofi la cuptor;
- ciolane de porc cu cartofi pai;
- curcan cu tochitură;
- carne de vită și piure de cartofi;
- friptură înăbușită și tăiței (paste);
- carne de vită și cartofi fierți;
- ouă și toast (pâine prăjită);
- sandviciuri cu carne (vită, porc, șuncă, curcan, pește);
- șuncă și cartofi franțuzești.

Alimentele de mai sus sunt combinate greșit și ele reprezintă o rețetă sigură pentru durere și dezastru digestiv. Chiar dacă unele persoane care combină greșit alimentele, afirmă că se simt bine, nu realizează de fapt că această combinație greșită este cauza altor simptome: dureri de cap, oboseală cronică, răceli frecvente, nas curgător, edeme pe piele, dureri de spate etc.

Pentru cei care preferă carnea de vită, de pui, de porc etc., aceasta poate fi combinată cu legume care nu conțin amidon și cu o salată. În cazul curcanului cu tochitură, pur și simplu se renunță la tochitură sau la cartofii pai sau fierți. Se recomandă combinația cu varză. În cazul ouălor pentru micul dejun se recomandă o omletă cu legume care nu conțin amidon și se sare peste pâinea prăjită. Dacă se va folosi o mare varietate de legume pentru omletă nu se va simți lipsa pâinii.

Grupa A: Legume cu un conținut ridicat de apă, neutre, care merg cu orice
Grupa B: Alimente care conțin mult amidon
Grupa C: Alimente cu proteine concentrate.

Deci se pot combina: A + B, A + C, dar nu B cu C.

A **Legume cu conținut ridicat de apă**	**B** **Produse cu amidon mult**	**C** **Proteine**
Anghinare	Suc de ghindă	Avocado
Sparanghel	Alcool (bere, vin, lichior)	Carne de vită
Broccoli	Covrigi	Brânzeturi
Varză de Bruxelles	Fasole (toate, cu excepția celei verzi)	Pui
Varză	Sfeclă	Mezeluri
Conopidă	Fasole neagră	Lactate
Țelină	Pâine, toate felurile	Rață
Castraveți	Grâu bulgur	Ouă
Vinete	Suc de nuci	Pește
Usturoi	Morcovi	Șuncă
Fasole verde	Chipsuri	Hot dog
Ierburi, proaspete	Năut	Alune (toate tipurile)
Verdețuri, toate felurile	Porumb și făină de porumb	Unt de alune
Salată verde, toate felurile	Biscuiți	Arahide
Ciuperci	Cereale boabe	Unt de arahide

A **Legume cu conținut ridicat de apă**	B **Produse cu amidon mult**	C **Proteine**
Okra	Kasha	Măsline (toate tipurile)
Ceapă	Leguminoase	Porc
Pătrunjel	Linte (roșie și verde)	Iepure
Ardei	Fasole Lima	Semințe (toate tipurile)
Ridiche	Macaroane	Cârnați
Rubarbă	Păstârnac	Fructe de mare
Spanac	Paste	Crustacee
Suc de fructe, verde și galben	Mazăre și păstăi de mazăre	Boabe de soia
Roșii	Mămăligă	Produse din soia (tofu, pâine și biscuiți din soia)
Dovlecei	Cartofi, toate categoriile	Curcan
	Quinoa	Vițel
	Orez, toate tipurile	Carne de vânat
	Prăjituri de orez	Vânat sălbatic
	Rutabaga	
	Tocătură	
	Cartofi dulci	
	Napi	
	Castane de apă	
	Suc de fructe de iarnă	
	Bame	

Băutură	**Alcalin sau acid**	**Comentarii**
Bere	Foarte acidă	Limitați consumul. Dacă o consumați la masă nu o combinați cu o proteină animală.
Cafea	Foarte acidă	Evitați pe cât posibil. Nu o combinați cu mâncarea.
Suc de fructe, în doze sau îmbuteliat	Acid	Evitați pe cât posibil. Nu-l combinați cu mâncarea.
Suc de fructe proaspăt	Alcalin	Nu-l beți la mese sau în intervalul de 3 ore de la masă. Să-l beți numai pe stomacul gol sau când consumați alte fructe.
Suc de legume proaspăt	Alcalin	Îl puteți bea liber, inclusiv la mese.
Suc de legume, doză, îmbuteliat	Acid	Evitați pe cât posibil. Nu-l combinați cu mâncarea.
Lichior	Foarte acid	Limitați consumul. Dacă îl consumați la masă nu îl combinați cu o proteină animală.
Lapte migdale	Alcalin	Îl puteți bea liber, inclusiv la mese.
Lapte de vacă, alte sortimente	Foarte acid	Evitați pe cât posibil. Nu-l combinați cu mâncarea.

Băutura	**Alcalin sau acid**	**Comentarii**
Lapte de capră	Alcalin	Îl puteți bea liber, inclusiv la mese.
Lapte, orez	Puțin acid	Îl puteți bea liber, inclusiv la mese.
Lapte de soia	Acid	Limitați consumul. Se poate bea la mese.
Apa Seitzer, soda	Acidă	Evitați pe cât posibil. Nu o combinați cu mâncarea.
Sifon	Foarte acid	Evitați pe cât posibil. Nu-l combinați cu mâncarea.
Băuturi sportive, energizante	Acide	Evitați pe cât posibil. Nu le combinați cu mâncarea.
Ceai negru	Acid	Îl puteți bea liber, inclusiv la mese.
Apă purificată, filtrată sau îmbuteliată	Slab acidă sau alcalină	O puteți bea liber, inclusiv la mese.
Apă de la robinet	Acidă	Evitați consumul cât puteți până o filtrați.
Vinul	Acid	Limitați consumul. Dacă îl consumați la masă nu îl combinați cu o proteină animală.

Alimente care creează starea acidă în organism

Acid slab	**Acid**	**Foarte mult acid**
Orz	Pâine	Îndulcitori artificiali
Bas	Zahăr brun	Aspartam
Afine	Hrișcă	Șuncă
Pâine, secară	Somn	Produse coapte, gătite
Pâine, grâu	Cereale comerciale pentru copii	Carne de vacă
Pâine, integrală	Brânză moale, mozarella	Bere
Orez brun	Cireșe acre	Biscuiți
Grâu bulgur	Pui	Paste Bologna
Unt	Cafea normală sau decafeinizată	Pâine albă
Lapte bătut	Făină de grâu	Negrese
Cereale, integrale	Porumb procesat (popcorn)	Prăjituri, toate tipurile
Scoici	Biscuiți, grâu integral sau secară	Bomboane, toate tipurile
Cacao	Brânză grasă	Crap
Ulei de grâu	Rață	Brânză de vacă

Acid slab	**Acid**	**Foarte mult acid**
Brânză	Ouă	Chipsuri, toate tipurile
Smântână, frișcă	Făină, de orz, secară, grâu	Ciocolată
Pește, apă rece	Fructe, conservate, toate felurile	Cafea, espresso
Plătică	Gatorade	Mezeluri
Făină de orez brun sau mei	Grile de grâu	Prăjituri tip fursecuri
Fructe, uscate, cu excepția strugurilor	Halibut	Chipsuri de porumb
Suc de fructe, procesat	Gem, dulceață	Sirop de porumb
Granola, indulcită	Jeleu	Carne de vită conservată
Miere, procesată	Ketchup	Ulei de semințe de bumbac
Kasha, crupe de hrișcă	Miel	Couscous
Untură	Maioneză	Crab, rac, homar
Margarină	Lapte brut, neprelucrat	Biscuiți sărați
Mei	Melasă	Afine
Stridii	Midii	Sos de afine
Paste din cereale integrale	Muștar	Cremă din ouă și lapte

Acid slab	**Acid**	**Foarte mult acid**
Știucă	Tărâțe de ovăz	Delicatese din carne
Prune	Carne, organe	Gogoși
Semințe de dovleac	Alune	Fainã, albă, soia, orez alb
Quinoa	Unt de alune	Suc de fructe, îndulcit
Orez, basmati	Ulei de alune	Must
Orez, brun	Nuci, pecan	Alune
Orez, prăjituri	Murături, dulci	Sirop de porumb cu conținut ridicat de fructoză
Lapte de orez	Semințe de pin	Sandviciuri cu cârnați
Secară	Fistic	Hot dog, frankfurteri
Pâine de secară	Popcorn	Înghețată
Ulei de șofran	Iepure	Lichior
Somon	Zahăr brut	Homar
Ulei de sesam	Condimente, murate	Macaroane cu brânză
Alac	Rubarbă	Pască
Ulei de floarea-soarelui	Orez alb	Lapte, cu excepția celui de capră
Semințe de floarea-soarelui	Vișine	Paste și tăiței

Acid slab	**Acid**	**Foarte mult acid**
Ceai, negru	Frișcă	Pastramă
Păstrăv	Lapte de soia	Plăcintă, toate tipurile
Pește de vânat	Băuturi pentru sport – energizante	Carne de porc
Carne de vânat	Zahăr brun	Produse procesate
Iaurt	Zahăr brut	Pudding
	Zahăr alb	Zaharină
	Tortilla de grâu	Salam
	Ton	Sare de masă, iodată
	Curcan	Cârnați
	Vițel	Sifon, apă carbogazoasă
	Oțet	Peștele sabie
	Vitamin Water	Tortilla din fainăalbă
	Orez alb	
	Vin, toate sortimentele	
	Nuci	

Alimente alcaline – elimină aciditatea

Puțin alcaline	**Alcaline**	**Foarte alcaline**
Anghinare	Migdale	Sparanghel
Avocado	Mere	Frunze de sfeclă
Banane	Sfeclă	Broccoli
Sfeclă	Mure	Castraveți
Fasole neagră	Pepene galben	Andive
Alune braziliene	Țelină	Salate verzi
Varză, toate tipurile	Curmale	Chimen dulce
Ulei de ricin (canola)	Smochine	Usturoi
Morcovi	Struguri	Rădăcină și ceai de ghimbir
Caju	Fasole verde	Grepfrut
Conopidă	Ierburi uscate și mirodenii, cu excepția sării și curry	Ierburi proaspete
Cireșe	Kiwi	Suc de legume proaspăt
Castane	Sirop de arțar	Napi
Cidru, mere	Pepene verde	Praz

Puțin alcaline	**Alcaline**	**Foarte alcaline**
Scorțișoară	Papaya	Lămâie
Nuci de cocos	Pere	Portocale
Ulei de nuci de cocos	Piper negru	Mango
Ulei de ficat de cod	Murături cu mărar	Frunze de muștar
Porumb proaspăt	Cartofi dulci	Ulei de măsline
Vinete	Struguri	Ceapă
Ulei și semințe de in	Zmeură	Pătrunjel
Suc de fructe proaspăt	Sirop de orez	Ardei
Lapte de capră	Sos de soia	Ridiche
Miere	Mirodeniile, cu excepția sării și curry	Spanac
Ridichi	Germeni	Ceai de ghimbir
Fasole	Căpșuni	Năsturel
Linte	Ceai verde	Fasole galbenă, proaspătă
Ciuperci	Dovlecei	
Ovăz		
Făină de ovăz		
Măsline		

Puțin alcaline	**Alcaline**	**Foarte alcaline**
Portocale Piersici Mazăre Ananas Cartofi Orez, sălbatic Semințe de susan Tofu Roșii Napi		

ANEXA 2

Aditivii alimentari

În conformitate cu informațiile oficiale oferite de Direcțiile de Sănătate Publică din România vom prezenta mai jos care sunt și ce înseamnă aditivii alimentari prezenți în hrana din comerț, alimente pe care le numim „antropizate" (adică create, inventate de om, și nu cele naturale).

Aditivii alimentari sunt substanțe chimice adăugate în diverse produse alimentare pentru a le face (mai) vandabile, pentru a le îmbunătăți aspectul, gustul sau a le prelungi termenul de valabilitate. Litera „E" simbolizează faptul că au fost testate minim șase ani și astfel au fost atestate la nivel european. Cu toate acestea, multe dintre ele consumate în exces devin periculoase pentru organism:

Benzoatul de sodiu (E211) este des întâlnit și este folosit ca antiseptic, conservant alimentar și pentru a masca gustul unor alimente de calitate slabă. Băuturile răcoritoare cu aromă de citrice conțin o cantitate mare de benzoat de sodiu (până la 25 mg/250 ml); se mai adaugă în lapte și produse din carne, produse de brutărie și dulciuri; prezent în multe medicamente (Tylenol, Phenergan). Potrivit specialiștilor, E211 provoacă urticarie și agravează astmul. Asociația consumatorilor din Piața Comună Europeană îl consideră cancerigen, însă este permis în România, dar interzis în SUA.

Acidul citric (E330) produce afecțiuni ale cavității bucale (afte) și are acțiune cancerigenă. Se găsește în cele mai multe sucuri care se află în comerț, muștar (sub formă de arome), ciuperci conservate.

Acidul fosforic (E338) produce tulburări digestive (indigestie, vomă, colici abdominale ș.a.); este folosit și în preparatele din brânză.

Aspartamul (E951) este un îndulcitor des folosit și poate fi sursă a peste 70 de tipuri de boli, potrivit cercetătorilor. Este cancerigen. Se întâlnește cel mai des în guma de mestecat, produse zaharoase, băuturi răcoritoare; este interzis în SUA. Pe termen lung, prin scăderea imunității, consumul în exces de aspartam expune la gripă, boli de plămâni, infecții urinare și intestinale. În timp poate apărea și deficit de calciu. Folosirea aspartamului are și alte efecte nocive asupra sănătății: cefalee, insomnie, tulburări de vedere, auz și memorie, oboseală, palpitații și predispune la îngrășare. În același timp, E951 joacă un rol important în declanșarea tumorilor cerebrale, a sclerozei multiple, malformațiilor și diabetului.

Acid benzoic (E210) și derivații lui – E213 – benzoat de calciu, sunt cancerigeni.

E952 (ciclamat) este un îndulcitor artificial care poate produce migrene și alte reacții adverse; unele testări au arătat că poate fi cancerigen; este interzis în SUA (din 1970) și în Anglia din cauza potențialului cancerigen.

E455 (difosfați) – în cantități mari poate determina tulburări ale raportului calciu/fosfor în organism.

Polifosfații (E452) în cantități mari alterează activitatea metabolică a organismului.

Acidul fosforic (E338) produce tulburări digestive.

E110 (*sunset yellow*) intră în componența sucurilor, dropsurilor, înghețatei, a snacksurilor, precum și în unele băuturi, medicamente, conserve de pește, prafuri de budincă, colorându-le în galbenul „apus de soare". Este considerat cancerigen (tumori renale) și are (printre alte efecte) congestia nazală, alergii, hiperactivitate, dureri abdominale, vomă, indigestie. Este interzis în Norvegia.

E466 (carboximetilceluloza) produce tulburări digestive (indigestie, vomă, colici abdominale ș.a.).

E104 (Quinoline Yellow) este folosit în rujuri, produse pentru păr, parfumuri, o largă gamă de medicamente. Totodată este utilizat ca și colorant galben pentru înghețate, dropsuri, prafuri de budincă. Poate provoca dermatite și este interzis în Australia, S.U.A. și Norvegia.

E127 (eritrozina) este un colorant roșu pentru compoturi și alte alimente. Cercetătorii au ajuns la concluzia că provoacă mutații genetice, cancer al tiroidei la șobolani (studiu din anul 1990), posibil și la om; întâlnit în băuturi alcoolice, înghețată, prăjituri, bomboane, sucuri răcoritoare; interzis în SUA din 1990 și în Norvegia.

E132 (indigotina) este un colorant care se adaugă în tablete și capsule, înghețată, dulciuri, produse de patiserie, biscuiți și poate provoca greață, vomă, hipertensiune arterială, urticarie, probleme de respirație și alte reacții alergice. Este interzis în Norvegia.

E412 (guma guar) poate provoca greață, meteorism și crampe.

E102 (tartrazina) este un colorant galben care se găsește în dulciuri (budinci, înghețate, dropsuri), băuturi, muștar, supe instant, gemuri, cereale, snacksuri. Este considerat a avea acțiune cancerigenă

(tumori tiroidiene), poate provoca mutații cromozomiale și determină deficiențe în vitamina B6 și zinc. Totodată generează crize de astm bronșic, urticarie și hiperactivitate la copii. Este interzis în Norvegia, Austria, Suedia, Elveția, Marea Britanie, Olanda. Având în vedere că acest compus este frecvent folosit în băuturile răcoritoare pe perioada verii, problemele cauzate de tartrazină pot deveni extrem de grave. Doza maximă admisă pentru consum este de 0,75 mg/kg corp, iar în produsele alimentare 70 mg/kg corp, cu excepția rahatului, unde doza admisă este de 30 mg/kg. În condițiile în care un producător introduce în băuturi răcoritoare cantitatea maximă de colorant – 70 mg/kg (echivalent litru) – atunci un copil de 30 kg care bea doi litri de suc va ingera 140 mg colorant, în timp ce doza maximă admisă pentru o persoană de 30 kg este de 22,5 mg.

E250 (nitrit de sodiu) produce boli cardio-vasculare și în stomac se poate combina cu alte substanțe ducând la formarea de nitrozamine. Este interzis în multe țări. Nitritul de sodiu este utilizat în stabilizarea culorii roșiatice a cărnii conservate (fără nitrit, hot dog-ul și pastrama ar arăta gri) și dă o aromă caracteristică. Adăugarea de nitriți în alimente poate duce la formarea de cantități mici de substanțe cu potențial cancerigen, în special cel din pastramă. Companiile care procesează carnea adaugă pe lângă nitrit și acid ascorbic sau izoascorbic, pentru a împiedica formarea de nitrozamine. Industria cărnii justifică utilizarea nitriților pentru efectul lor inhibitor asupra dezvoltării bacteriilor producătoare de toxina botulinică. Pentru produsele din carne mai sunt folosiți și E251 (nitrat de sodiu), E252 (nitrat de potasiu), E249.

E124 (roșu ponceau) este toxic, fiind interzis în SUA și Norvegia. Se găsește în mezeluri. Este cancerigen la animalele de laborator și poate produce reacții adverse la persoanele astmatice și cele alergice la aspirină.

E320 (butil-hidroxi-anisol BHA) este un conservant găsit în cartofi deshidratați, uleiuri vegetale, margarină, supe concentrate, sosuri, gumă de mestecat, arahide. Este considerat posibil cancerigen (în doze mari a provocat tumori la animalele de laborator) și crește nivelul de colesterol. Este derivat din petrol și în unele țări este interzis în mâncarea pentru copii, putând provoca reacții alergice și hiperactivitate. Este interzis în Japonia din 1958.

E421 (manitol) – posibil să provoace alergii. Este interzis în mâncarea sugarilor putând provoca diaree și disfuncții renale. Poate provoca greață, vomă și se regăsește în produse cu conținut redus în calorii.

E316 (propil galat) – poate provoca iritații ale mucoasei gastrice sau ale pielii; în unele țări este interzis E621 (glutamat monosodic) este conținut în exces în supele concentrate, fiind folosit ca substitut pentru sare și este considerat de specialiști dintre cele mai cancerigene substanțe. Aditivul se folosește totodată și pentru conservarea laptelui, brânzeturilor, mezelurilor, ciupercilor, tonului, preparatelor înghețate. Glutamatul de sodiu este unul dintre principalii factori care produc boala Alzheimer. Are efecte adverse la persoanele astmatice, efecte neurotoxice, poate provoca migrene și crampe. Este interzis în mâncarea copiilor.

E200 (acid sorbic) este iritant pentru piele, iar E221 (sulfit de sodiu) provoacă alergii.

E150 (caramel) intră în categoria aditivilor suspecți, se recomandă renunțarea la el pentru alimentele destinate copiilor.

E407 (caragenan) provoacă tulburări digestive (indigestie, vomă, colici abdominale).

E122 (azorubina) este un colorant roșu, obținut din gudron, care se adaugă la dulciuri, marțipan, cristale pentru jeleuri, peltea. Poate produce reacții adverse la persoanele astmatice și la cele alergice la aspirină. Este interzis în Japonia, Suedia, SUA, Austria și Norvegia.

E131 (albastru patent) este cancerigen, interzis în Australia, USA, Norvegia. Se folosește în băuturile spirtoase și în prăjituri.

E555 (silicatul de aluminiu și potasiu) este folosit în sare, lapte praf și făină. Se cunoaște că aluminiul este cauza unor probleme placentare în timpul sarcinii, dar este asociat și cu boala Alzheimer.

E-uri suspecte și periculoase:

- E125, E171, E240, E241.
- E477 (emulsificator) – periculos doar dacă e consumat în exces.
- E141, E150, E172, E173 (coloranți).
- E102, E110 (colorant galben) – extrem de nociv.
- E120, E124 (colorant alimentar) – produce tumori ale glandei tiroide.

E-uri toxice:

- E220, E221, E222, E224, E338 (conservanți – produc boli intestinale și alergii, se găsesc cu precădere în: hamburgeri, cartofi deshidratați, prăjituri, bere, vin).
- E339, E340, E341, E407, E450, E461, E463, E465, E466 (afectează tubul digestiv).
- E230, E231, E232, E233 (conservanți – produc boli de piele), E200 (conservant – suprimă vitamina B12), E320.

- E321 – antioxidanți din margarină (cresc nivelul colesterolului).
- E311, E312 (antioxidanți – atacă sistemul nervos).
- E330 – acidul citric sau sarea de lămâie (devine cancerigen dacă este consumat în exces).

E-uri cancerigene – sunt interzise în SUA, Comunitatea Europeană și țările fostei URSS:

- E123, E131, E142 (coloranți).
- E211, E213, E214, E215, E217 E230 (conservanți – în unele băuturi răcoritoare).
- E621 (potențiator de aromă).
- E631, E632, E633 (inozinați).
- E627, E628, E629 (guanilați).
- E634, E635 (potențiatori de gust).

E-urile *sănătoase*:

- vitamina E naturală E306, E307, E308, E309 antioxidant puternic (prezent în ficat, ouă, pește, soia).
- vitamina C naturală – acidul scorbic – E300 antioxidant puternic.
- clorofila E140 (colorant natural – important pentru menținerea unui pH normal și pentru eliminarea toxinelor din organism).
- lecitina E322 – antioxidant natural.
- pectina E440 (gelifiant natural – util împotriva hipercolesterolemiilor și pentru reglarea tranzitului intestinal).
- E101 (vitamina B2).
- E636 (maltol – se folosește pentru sporirea gustului alimentar).

- E410 guma de caruba – un extract care produce scăderea colesterolului, se găsește în budinci, produse lactate, înghețată, brânzeturi, ciocolată, gumă de mestecat).
- E181 (acid tanic din cojile de nucă și ceaiul verde și negru – are proprietăți antiinflamatorii).
- E162 (colorant natural – pigmentul roșu din sfeclă).
- E160 (beta carotenul).

Postfață

Studiul prezentat într-o formă originală de mare calitate științifică, contribuie în mod substanțial la informarea celor interesați cu privire la posibilitățile de antrenare și control asupra comportamentului alimentar. Meritul autorului este cu atât mai important cu cât el a parcurs o etapă extrem de dificilă, în care a acumulat kilograme în plus, după care a reușit să se automotiveze, să caute informații din sursele existente în literatura de specialitate și apoi să pună în practică o serie de măsuri eficiente. S-a confirmat clinic faptul că el a reușit să revină în mod strategic la o greutate normală pe care o menține de ani buni.

Demersurile propuse de către autor sunt eficiente pentru fiecare persoană care luptă cu obezitatea. Potrivit lui Cezar Elisei, dorința de a slăbi invocată deseori de către persoanele cu obezitate poate fi îndeplinită numai printr-o motivare susținută și o stimulare permanentă a voinței. Întrucât greutatea corporală în exces este consecința mai multor erori și efortul de corectare impune o tenacitate aparte, efort și atenție. Or tocmai la acest nivel de inconsecvență au fost descoperite probleme care conduc ușor la eșec. O calitate aparte a acestui studiu provine din faptul că informațiile sunt analizate dintr-o perspectivă optimistă, cu șansa de a fi pusă în practică, pentru a rezolva problema de bază.

Fiecare persoană supraponderală caută o metodă eficientă de a slăbi ȘI DE A MENȚINE APOI GREUTATEA, la nivelul dorit.

După experiența clinică și psihoterapeutică pe care o avem în tratarea problemelor legate de obezitate, riscul recăderilor este foarte mare și majoritatea metodelor de slăbire (comunicate cu mare entuziasm) au eșuat ori au trebuit să recunoască limite serioase, după un anumit interval de timp. Autorul a reușit să stăpânească tehnica de a controla greutatea prin schimbarea stilului personal de viață pe baza unei cunoașteri aprofundate a fenomenului și prin tenacitatea de a asocia valorilor creștine un model de succes pentru sănătate. În acest model activitatea, mișcarea, exercițiile fizice și menținerea unei cantități specifice de calorii consumate constituie doar o parte din măsurile ce trebuie respectate. Din această perspectivă, postul nu mai este privit ca o corvoadă, ca o interdicție stresantă de a te abține de la mâncarea preferată ci ca o modalitate înțeleaptă de a fi atent la ceea ce alegi să mănânci și de a evita apariția problemelor de sănătate.

Sincer și profund în autoanaliza pe care o face cu privire la erorile personale din trecut când a făcut excese diverse, autorul precizează un aspect esențial – anume că la un moment dat ceva îl trăgea spre o schimbare, chiar dacă a avut de mai multe ori tentația de a renunța la asemenea speranțe. Prin aceasta ilustrează foarte bine o stare frecvent întâlnită de noi, psihologii, în cursul psihoterapiei, când persoanele suferinde care au potențial real de vindecare simt o dorință sau o speranță ce îi va determina să acționeze cu mai mult curaj pentru a scăpa de problema lor.

Acesta ar fi momentul iluminării, al începutului procesului de vindecare psihologică, fără de care nicio măsură medicală nu se va finaliza așa cum își doresc bolnavii. De aici pleacă toată motivația și energia care îl ajută pe omul obez să reziste la acele dificultăți care sigur vor apărea.

Întrebările de la care a pornit autorul în tentativa lui de a slăbi controlat au fost extrem de utile pentru că au adus explicații,

înțelegere și sens. De aceea afirmă că omul trebuie să se conștientizeze pe sine ca mâncător, ca înghițitor de diverse lucruri care îi vor determina starea în care se află. Deci omul trebuie să fie foarte atent la calitatea alimentelor. Suntem convinși că fiecare cititor va modifica și va personaliza programul de nutriție sănătoasă așa cum i se potrivește și va prelua din această carte în special aspectele care i se potrivesc. Prin această selecție fiecare poate descoperi CALEA care conduce la succes. Ar putea fi o cale asemănătoare sau foarte diferită de cea prezentată – dar prin succesul atins de fiecare în parte, această carte și-ar îndeplini misiunea pentru care a fost scrisă.

În primele pagini ale cărții se remarcă o atenționare peste care nimeni nu trebuie să treacă. Cititorii caută idei și soluții cât mai bune. Fiindcă mulți oameni își doresc să știe cum să slăbească se atenționează că fiecare trebuie să înțeleagă că efortul de voință trebuie să fie la fel de mare ca și așteptările finale. Ne dorim ca această precizare să fie acceptată ca o măsură de siguranță și nu ca o descurajare.

Așadar – nu va fi ușor să slăbiți. Slăbirea se obține treptat, pas cu pas și destul de lent pentru a se putea menține o greutate dorită.

Erorile făcute de cei care au încercat să slăbească pot fi evitate. Astfel se recomandă o atentă alegere a dietei.

Omul contemporan nu mai are timp pentru a se îngriji cum trebuie să mănânce. Mecanismele care influențează comportamentul alimentar diferă mult de la un individ la altul. Proprietățile alimentelor, gusturile puternice descoperite și accentuate cu substanțe chimice pot afecta capacitatea de autocontrol. Sigur că putem considera companiile producătoare de hrană vinovate de unele efecte nedorite. Dar avem datoria să ne informăm, să ne protejăm, să alegem doar ceea ce este mai aproape de natural. Niciun produs alimentar

nu poate avea succes dacă nu vom cumpăra acel produs. Politicile de comerț și producție depind de noi, consumatorii.

Autorul insistă pe larg în cartea de față asupra beneficiilor incontestabile ale postului negru. Personal nu cunosc oameni care să fi rezistat chiar mai mult de 40 de zile de post negru și aceste situații mi se par extrem de greu de atins. Însă pentru perioade scurte postul negru are potențialul de detoxifiere a organismului și poate fi de un mare ajutor.

Soluțiile promovate de autor pentru menținerea greutății optime sunt practice. Unele dintre acestea sunt bazate pe reguli de bun-simț. Se insistă de fapt pe variantele nonalimentare, pe rugăciune, conversații, mișcare, lectură, plimbări etc. Experiența prin care a trecut ne demonstrează că respectarea unui program de masă este de asemenea foarte important. Este dificil de înțeles cum unii dintre noi după o masă în exces nu facem o pauză de la mâncare așa cum ar fi normal, cel puțin o zi. Vom da vina pe dependența de alimente, pe obișnuințe sau pe diverse substanțe care au capacitatea de a produce plăcere și stimulare corticală.

Manipularea psihică a consumatorilor pofticioși este parte dintr-un mecanism economic în care doar îmbogățirea este importantă chiar dacă se încalcă reguli elementare de morală. Fiind vulnerabili la aceste atacuri cu informații și reclame ar trebui să existe legi de protejare a omului. Astfel sancțiunile ar trebui să securizeze și să ajute la respectarea calității alimentelor pentru că cei mai mulți dintre noi nu avem posibilitatea de a ne produce singuri hrana.

Putem spune că la nivel individual fiecare trebuie să învețe cum să-și țină în frâu patimile. Atitudinea noastră față de mâncare ne salvează sau ne pune în pericol. Noi putem pregăti conștiința pentru a avea dorința de a slăbi dacă este necesar, ca să facă acel efort și să demareze schimbarea.

Obișnuințele la care se face iarăși referire în această carte sunt extrem de importante, pot conduce o persoană la eșec în tentativa de a menține o greutate atinsă, fapt pentru care acestea trebuie conștientizate și controlate sistematic. Persoanele atrase de gustul plăcut al alimentelor resimt ca stresante măsurile restrictive absolut necesare pentru slăbire. Oferirea de rețete pentru slăbire, de un meniu standard ca model poate fi de mare ajutor celor care nu au cunoștințe de acest fel. Rolul mișcării și al exercițiilor apare în volum ca fiind determinant alături de alți factori. Prezentarea anumitor diete ajută cititorii să descopere variante utile și să înțeleagă efectul acestor măsuri, mai ales că ineficiența lor este analizată din punct de vedere critic.

Ioan Gotcă, psiholog clinician

before & AFTER



Povestea mea începe undeva pe la începutul lunii noiembrie 2013. Aveam 108 kilograme.
Şi începeam să mă obişnuiesc cu gândul că sunt... mare! Un bărbat adevărat e... mare! Mănâncă mult, bea mult şi face ce vrea el! Adică se încăpățânează să fie totul aşa cum îşi doreşte el. Cu cât nu ține cont de nimic, cu atât e mai bărbat...

- Cezar Elisei



Jurnalistul Cezar Elisei a dorit să se schimbe, cu toată ființa lui. O schimbare după care tânjim cu toții la un moment dat, însă nu avem suficientă voință pentru a o concretiza.
Inițial, Cezar a vrut să slăbească. După ce încearcă toate dietele promovate și „încercate" din belșug, Cezar ajunge la... propria-i dietă, care devine Calea sa.
Nu este o dietă oarecare, deși, paradoxal, se află la îndemâna tuturor. Este vorba despre Dieta lui Dumnezeu, Dieta iubirii de Dumnezeu. În care orice efort/jertfă devine bucurie și care se bazează pe patru piloni de sănătate: fizică, spirituală, mentală și emoțională. În ce constă această dietă? Descoperă Calea lui Cezar Elisei și vei afla.

- Adriana Nazarciuc

www.adenium.ro

Copertă: Teodora Diaconu
Tehnoredactor: Cornelia Păduraru

Bun de tipar: ianuarie 2018. Apărut: 2018
Editura Adenium, strada Petru Rareș nr. 2, 700126, Iași,
tel. 0232 277 998, fax 0232 277 988,
e-mail: office@adenium.ro